# 跆拳道入門

韓國跆拳道協會國家代表師範七段

李奎珩／著
■江明宏／編譯

# 跆拳道入門

韓國跆拳道協會
國家代表師範七段 李奎珩／著
■江明宏／編譯

跆拳道入門　特價１１０元

原著者：李　　奉　　珩
譯　者：江　　明　　宏
發行人：何　　天　　賜
發行所：信　宏　出　版　社
地　址：台南市崇德路550巷46號
總代理：大　　坤　　書　　局
郵政劃金39806號 何天補 帳戶
地　址：台南市崇德路550巷46號
印刷所：亞洲彩色美術印刷廠
地　址：台南市文和街２６號

行政院新聞局局版台業字第1859號
中華民國七十三年七月卅日初版

# 跆拳道

七段 李奎珩　五段 李基都 共著

# ◆ 序 ◆

當出版此跆拳道教本時，對于鼎力協助的諸位熱誠朋友，以及在日本努力推展跆拳道的日本跆拳道協會會員等，由衷地表示最崇高的敬意。

跆拳道是以東方心靈爲土壤而承繼長久傳統中培養、磨鍊出來的，所以絕不是僅偏重於護身一項的技術。它不但培育具有護國衛民的堅毅卓越的精神力最，同時，還具有鍛鍊謙讓、寬容精神的一種運動。

1980年7月，依據奧運憲章而被公認爲國際競技，於是在國際上的評價更爲昇高，並成爲最被人喜愛的運動之一而不斷成長，發展於今。

跆拳道是以「始於禮，終於禮」的「武道」精神爲基礎的運動，並藉相互磨鍊、流汗而建立彼此之間的眞心信賴關係，以達到世界和平爲最終目的。

最後，預祝大家努力、成功。

# ◆ 目 次 ◆


序 …… 3

## 序 篇

### 何謂跆拳道 —— 10

跆拳道是行動哲學 …… 10
跆拳道的精神 …… 10
人格形成的引導 …… 11
跆拳道的體育價值 …… 11
以重要關節為武器化的跆拳道 …… 12

### 跆拳道的歷史 —— 14

跆拳道的誕生與形成 …… 14
壁畫上的跆拳道原貌 …… 15
新羅時代的花郎和跆拳道的實證 …… 16
百濟的武藝 …… 18
高麗時代的手搏戲 …… 18
李朝時代的武藝 …… 19

### 跆拳道的科學 —— 21

力的科學和合理的使用法 …… 21

牛頓的運動方程式……21
安定度、支持面、重心……22
速度……24
神經……25
呼吸……25

# 基本篇

## 使用部位和名稱 —— 28

正拳……28
背拳……30
鐵槌……30
平拳……31
指拳……31
手刀……32
背刀……32
虎口……33
掌拳……33
貫手……34
雙指貫手……35
手腕……36
手肘……37
脚尖……38
脚跟……38
後脚跟……38
脚刀……39

脚背……39
前脚掌……39
膝蓋……39
站立的姿勢——40
自然立姿……40
併脚立姿……40
馬步……41
斜向馬步……41
弓步……42
前行步……43
三七步……44
虎足步……45
交叉立……46
單足立……47
攻擊的技法——48
正拳……48
下擊拳……50
側擊拳……50
上擊拳……51
雙擊拳……52
鉤擊拳……52
踢……53
前踢……53
側踢……54
旋踢……55

半旋踢…… 56
後踢…… 56
抓踢…… 56
體旋踢…… 56
跳踢…… 57
連環跳踢…… 57
雙跳踢…… 58

防禦的技法 —— 59

上段防禦…… 59
中段防禦…… 60
下段防禦……62
側防禦……63
雙手防禦……64
十字防禦……65
手刀防禦……66

型　篇

太　極 —— 68

太極 1 章……68
太極 2 章……76
太極 3 章……86
太極 4 章……102
太極 5 章……116
太極 6 章……130

太極 7 章…… 142
太極 8 章…… 156

高　麗 —— 170

高麗…… 170

附　錄

跆拳道競技規則 —— 192

# 序篇

# 何謂跆拳道

## 跆拳道是行動哲學

跆拳道，不只是將人的生存意識表現於軀體，同時，又是將精神需求予以具體化的一種體育活動。

跆拳道的所有動作，都以自己防衛本能爲基本，並次第隨着必要性而轉爲信念作用，然後由消極動作發展爲積極的形態。最後，則達到於至極，絕對的行動階段，此外，還要克服自己，而達到於胎兒境地的哲學要素的體育。

## 跆拳道的精神

人，有了完美的健康而從事於某目的活動時，不啻可提昇效率，而且鬥志也高昂。可是，肉體上未具健康的人，則將會喪失意欲。這意欲，不但跟理智未起之前的情緒有著密切的關係，同時，還跟道德具有關連。

跆拳道是藉全身運動而使人體所有的器官都產生熱能，並進而鍛鍊身體、刺激頭腦發達，然後開發出強有力的實踐意欲。

人，不能滿足於茫然的生存而不斷努力於有意義的生存，因此，必須將智與理的活動力轉爲總和體，然後藉跆拳道來培育意欲，才最具效果。換句話說，跆拳道就是提昇社會活動的最重要項目之一。

## 人格形成的引導

人的身體雖然不能遠離物理上的法則，但却是不斷成長、發達、思想、活動的一部機器無異。

這部人機器（人體），隨着作業而改變形態，並隨時提昇效率。另方面在精神上，則藉思考、覺察、夢幻、理智來開發精神。換句話說，人的肉體和精神是表裏一體者，所以如無肉體上的訓練，則無法產生健全的思考。

肉體運動有強勁與輕法之分，其強勁者，可以培育堅強的鬥志和勇氣，以增加膽量、自信，而柔軟輕快的運動，則可促進循環機能圓滑。

由這點看來，跆拳道最爲理想。鬥技之中的鬥技的抬拳道，不僅可培育勇猛的人，而且還可以培養無比的統率力，這種統率力和膽識，不只可增加自信，而且遠可以維持心理上的安定感面不易受到環境的影響。

除此之外，還可產生態度毅然的忍耐力，並由忍耐力而更產生謙讓態度。謙讓不但可藉犧牲的精神來克服自己，而且還可以維持共同、秩序而建立秩序井然的社會，同時，也因而可以開創不卑不屈的社會奉獻者應該具有的明朗個性。

換句話說，跆拳道是造就一個人優異品性的根源，又是愛國的根基。

修練 →反應力→判斷力→膽識→自信
修練 →自信→自衛、自主→自立→毅然
修練 →統率力→勇氣、共同→家族→愛國

## 跆拳道的體育價值

跆拳道是必須活動全身的肌肉和關節，所以可以說是一種總合運動。

人，因重視生命，更要維持生命，乃不斷藉運動來適應於內在、外在的環境。所謂外在的環境，是指爲生存上不可分的關係，而內在環境，則指統一機能而維持秩序，均衡狀態的不可避性反應。因之，對于生存目的而做出合理的反應，並進而統一內在、外在環境的秩序過程，這要是「跆拳道運動」。

跆拳道，是以腕、足、身體等全身的一系列活動而組成，且一切都合乎科學原理。由此可見，具有內在、外在環境秩序和均衡機能的跆拳道，確是含有人的生存上不可或缺的要素。

## 以重要關節爲武器化的跆拳道

跆拳道是把人體的關節部分化爲武器的。如突然間遭受敵人攻擊，或爲社會伸張正義、衞國時，應用做爲盾牌等武器者，便是跆拳道技術。

鍛鍊的拳如鐵槌，指尖如如矛、手刀如利刃，而足則如鐵鞭威力驚人。

爲了要發揮無比威力，所以必須將拳、手、足等關節予以武器化，並且還要熟練於跆拳道的基本姿勢，以及武器化的身體各部的基本動作。基本姿勢，就是爲了自由自在地使用這武器而把前、後、左、右、或、防等動作敏捷地連結在齊的，如實際上制敵所用的「防、刺、踢」等攻擊的基本姿勢，則有互移三步而攻防的「三步對總」，和互移一步的「一步對練」等。

如此熟鍊於基本的約束對總之後，還可進入於更高層的自由對練，但其危險度甚高，爰爲防護要害起見，必須配合他技

跳踢高達2公尺以上

來實施。

跆拳道雖以關節部分爲武器化，但實際上却無法測定對方的威力究竟如何，於是可使其躍浮於空中來展現各種技術，並藉擊破磚、瓦、木板等物體來測定威力。

# 跆拳道的歷史

## 跆拳道的誕生與形成

不只是人，凡是生命體都有在無意識中保護自己的強烈本能。

例如有人突然間加害於自己時，無意中閃避身體，收縮身體等來保護自己的要害。這是以本能動作爲主體，而於消極中所採取的因應措施。由此現象可知，跆拳道的起源，可溯自於人類以一生命體而立足於地球上的瞬間。

而後，以生活手段的一環而將跆拳道次第具體化、發展，直至有了絕對的形態。不過，它當然是人類的生活環境複雜化、多樣化的成果。

生活的多樣化，換句話說就是文明的尺度，又是以滿足需慾爲前提。最初，是須具堅強體力以適應變化無常的生活環境，然後漸次擴展生活範圍而抵抗外部的侵害。

跆拳道由消極的形態蛻變，而轉變爲積極的絕對性形態，其理由即是。

人，爲了滿足於慾望而以體驗爲鏡子，然後想出新的活動方法，可是，人却不能只滿足於自己防衛，而不得不兼具攻擊力，這便是跆拳道的形成由來。

人類的經驗、智慧、創意等終於產生了有效、適切形態的跆拳道，並漸次發展，形成於今。

但是，古今歷史家因對跆拳道的具體技術未能充分了解，

並且又怠於整理史實，於是視脚戲、手癖打爲跆拳道。雖然有關脚戲、手搏戲等的歷史記錄不少，但却不解眞意而跟相撲（韓國式）混爲一談。

雖然民族變遷，戰亂不斷，但固有的武藝、跆拳道却在歷史、命運中，竟能以無形的文化倖存於今天，可說是一件奇跡。

西方文化是石造的文化，所以歷經戰火中仍然可以遺留至數千年的文化於今天。可是，木造的東方祖先文化，則因戰火而成灰，甚或連壁畫也不復見。如今在這種狀況下，唯有從墳墓石室中發現跆拳道遺物外，別無他策。茲特介紹幾件跆拳道遺物於次。

## 壁畫上的跆拳道的實證

高句麗的始祖東明星王朱蒙由北扶餘南下，並定都於桓仁地方的卒木（忽本）。

高句麗的領土，是以白頭山爲中心而統轄漠半島漁江南面的全地域，以及中國滿州（現東北地方）的廣大國家。

跆拳道的原貌，就是從位於滿州高句麗國都附近的古墳、角觝塚、三室塚等玄室壁畫中得到證實。

角觝塚的壁畫，繪有二人互抓雙肩而做相撲，韓踊塚則繪有高句麗人的生活和女性們的舞姿。又，玄室天花板，則繪有二人正在互做跆拳道的對陣體勢。

高句麗國都原於ＡＤ３年定都於番都松，經過424年的西元427年才遷都於平壤，其間，高句麗人則築墳於該地，由此可知，這些壁畫正是證明跆拳道盛行的時間、起源。

高句麗以繪畫風俗畫於墓壁做爲習俗之一，撲句話說，當

時，跆拳道已普及到做壁畫，可見，跆拳道是成爲非拳不可的國技。此外，因有不可避免的戰爭，於是武人們都把跆拳道列爲必修科目而加以訓練，這點，可從三室塚壁畫的武人攻城圖獲得證實。

如此從壁畫上的跆拳道原貌，即可知跆拳道是尙未做成壁畫之前就存在於民間，而人人都具有跆拳道的思想。

## 新羅時代的花郎和跆拳道的實證

新羅的建國雖然較早高句麗20年（ＢＣ57年），但建國初期仍然畏於高句麗成勢，而只是以現今慶尙地方爲中心，而四面被強國圍住的小國而已。其周圍雖都是以強國爲鄰，但却始終未被侵吞，而維持着725年的建國畏久歷史。

這新羅曾有花郎道的民俗活動。其內容是年輕人齊集而舉行祭祀神畫，並藉此磨鍊武藝、修鍊精神，於是這活動終於保衛了新羅，同時，也形成了繁榮的原動力。

尤其新羅時代並無理想的選拔人材方法，於是訂定了花郎制度，並讓少年們歌舞、道戲，然後判別他們的性質、才能，以定人選。其中，有一判別方法就是手搏，亦即今天的跆拳道也是其判別方法之一。

此外，新羅的武士們也盛行着弓射、蹴鞠、角觝、手搏（又書爲手拍、手薄、手扁等）、騎射、狩獵、鞦韆、竹馬等武藝活動。顯然原屬軍人遊戲、歌舞的遊戲活動，在無形中終於運動化，而被稱爲「嘉俳」。這嘉俳自農曆7月16日的既望開始，直到8月15日秋夕的最高潮而終了的一種民族祭典。

還有許多歷史事實都充分證實跆拳道的普及、重視，如石窟庵的金剛力士像即是其一。

勤練中的小拳士

新羅的國教雖然是佛教，可是大部分的僧侶却是花郎出身。如表現着跆拳道姿勢的石窟庵的守門佛像、金剛力士姿勢，都可充分證明跆拳道盛行於新羅的事實。

在L 帝王韻記 ℸ乙書中，有互立而相踢擊倒的新羅民俗記述。這方法有三：一是僅踢脚，二是技高而踢肩，三是技更高而踢向對方的髮髻。

除了上述外，還有手癖打、拳白、下、打擊等武技廣泛地

盛行於新羅、高句麗、百濟，而可從L 史記 ┐、L 古事 ┐等書中獲得證實。

## 百濟的武藝

當高句麗、新羅、百濟等互相對抗時，百濟則不落於高句麗、新羅之後，而大倡武藝於全國。如L 三國史記 ┐中，有阿華王等不少帝王，以各種方法獎勵那些推廣武藝崇尚思想的功勞者。

在百濟，其全體國民都以馬術、弓射、跆拳等做爲遊戲活動。如L 三國史記 ┐中寫着，百濟本紀第三阿華王朝7月9月，聚集人民於西台而舉行弓射大會。由此可知，不只是官吏、軍人，還有包括庶民在內的國民全體都是武士，而研習各種武術甚明。

百濟自ＢＣ 18 到ＡＤ 660 年，曾有一段輝煌歷史，但後來被新羅和唐朝的聯合軍打敗而滅亡，所以有關跆拳道的記述，則較少於高句麗、新羅。然而，我們却不能僅憑記錄少而斷然否定跆拳道在百濟的存在、普及。如讓人可以連想跆拳的「便戰戲」競技，則極盛行於百濟。

所謂「便戰戲」，原以南原等地爲中心而盛行智異山周邊的民俗競技，是分爲二組來競爭勝負的，這便戰戲便是跟現存的跆拳道無異。

## 高麗時代的手搏戲

高麗建立於ＡＤ 918年。雖然在朝鮮半島成立統一的國家，可是自從高麗 11 代文宗王起，直到18 代義宗王之間，因產生輕武重文的風潮，於是引起了武官的叛亂，如「鄭仲夫之

亂」即是。

當初，武官們爲清除腐敗的文官，並保衛正統的國基，乃發動叛亂。

鄭仲夫手下擁有李義紋等優秀的跆拳武士甚多。義宗王因見李義紋的跆拳技高，於是命令部下學習手搏戲。

除了這記錄外，還可以從『高麗史』等資料來判斷，高麗武藝的手搏，是廣被民間所愛好的武藝。

## 李朝時代的武藝

跆拳道的宗主國，即是韓國。尤其跆拳道的歷史實證和優異技術，是象徵着倍達民族（韓國民族的歷史上，古典式稱呼）的輝煌歷史，而更代表着祖先的智慧高於一般。

跆拳道經高句麗、新羅、百濟，直到李朝時代而更爲普及，更爲科學化。如正祖 14 年（AD 1790 年），李德懋奉帝王之命而所着的『武藝圖譜通志』乙書即是。書中除了收錄跆拳（泰法）外，還有武器的使用法。

當時，如想就職武官者，必須以跆拳擊倒對方三人，還有泰宗王也時常藉酒宴而舉行跆拳的示範比賽，以重視武藝而努力於推展跆拳道。

另外，於壬辰丁酉的倭亂（文祿、慶長之役）中，曾經有 700 人義軍以從手在金山打敗倭兵（日本士兵），顯然這是充分證明跆拳在肉搏戰的威力。

還有，在全羅道和清忠道境界的鵲旨村，其兩道人曾以跆拳道來決定勝負，由這記錄不難看出，當初國民之間對跆拳的愛好如何。

但是，到李朝末因重文輕武的政治和四色黨爭（宮廷內派

鬪爭鬥），而更輕視武藝，結果，愛好跆拳道者在自虐與傾國之下，不得不借酒、打架來發洩鬱憤。此外，無能的文官則更以權力抑壓跆拳道，於是跆拳道則次第遠離國家和貴族層，而流落於庶民之間。

之後，李朝滅亡，日本開始侵略韓國時，愛好跆拳道者則紛紛起來領導抗日運動。

# 跆拳道的科學

## 力的科學和合理的使用法

爲了使跆拳道的技術向上，必須了解力的科學和合理的使用法。

過去的修練一向以無條件的鍛鍊主義、猛鍊主義爲基本而做惰性的指導，所以幾無合理的研究，這便是將「道」視爲神秘的存在，來漠然承傳的主因。

有效的力和技的使用法是，將「力，如何產生、發揮，得到最大效果」等以科學原理加以研究，始有獲致的可能。

## 牛頓的運動方程式

自然界有重力、彈性力、摩擦力、磁力、電力、貫性力等諸力存在。

牛頓爲了對力下定義之前，以運動的質量和速度變化來算出力的大小，其方式爲：

$F = m \cdot a$ （ F ＝力，m ＝質量，a ＝加速度 ）

這公式對計算各種力頗爲方使，在跆拳道來說，把人的體重視爲質量，而以體、足、拳的運動做爲加速產，則體重和動作的速度之間，將產生密切的關係。換句話說，力是決定於質量和加速度，爰跆拳道的攻擊力、防禦力、破壞力也可以依此原理而決定其大小。

例如開始攻擊時，身體在不安定狀態者（質量減少，速度

增加）較具效果，而防禦時，則安定狀態者（質量增加、速度減少）較具效果。但如此則將不符牛頓的運動法則。首先要考慮的是，安定度、支持面（足底）、重心（以上均屬質量），和彈力性、敏捷性、柔軟性（以上爲加速度），此外，爲了更要有效地使用質量、加速度起見，也要考慮精神、神經、呼吸調節等。

## 安定度、支持面、重心

驅使「力」的基本條件，是決定於人的姿勢、狀態如何。換句話說，具有安定度的姿勢，雖然不利於快速攻擊，但對防禦却十分有利。反之，不安定狀態，雖然不利於防禦，但對于攻擊，則可發彈快速度。

這安定度，對於重心位置的高、低，和支持面的廣、狹等都有密切關係。

茲以照片解說於下：

① 是如同立正姿勢面併攏雙足。這姿勢，只要他人由四方以單指推押，則將失去重心。

② 是雙足左右開啓的姿勢。這姿勢雖然從前、後方推押時，將會失去重心，但如從左右推押，則幾乎不動。

③ 是雙足向前後開啓而站立的姿勢。這是跟②正好相反。

①、②、③的重心位置均同，而接屬於地面的支持面大小亦同。不過，調整支持面大小時所用的足部活動，則自由自在。如開啓足部，則支持面擴大，安定度亦增。並且重心移動均在安定圈內實施，爰對戒擊、防禦都有利。

跆拳道基本姿勢的弓步、三七步都是擴大支持面的姿勢之一。這姿勢雖然對前進有利，但對於移後，或左右則動作遲緩

圖 1

圖 2

圖 3

。

其次，說明重心於下。

人體，或其他物體都有兩個中心點，一是前後左右上下的中心點，這以人體來說，背骨就是中心線。另一中心線，當物體移動而隨着移動的動心，這以人體來說，立正姿勢時的仙骨前面部分。這動心，男子時其位置的身高約在56 %地方，女子則約位於55 %地方。

但是，活動身體時下移骨盤，則不但容易，而且可增安定感。因此，人要睡眠時，必會採取躺臥姿勢，這橫臥姿勢，就是最具安定度的姿勢，因爲重心最低，支持面又最廣大之故。反之，重心位置越高則安定度越減，但身體的動作却反而加速。

這重心，不只是跟安定度有着密切關連，而且還可增加攻擊力。例如拳攻、足踢時，未能將骨盤移動於攻擊的目標方向，則不能增加攻擊力。即如前述 F ＝ m · a ，所以要發揮大力時，必須增加m，換句話說，不用腰力（未移動重心），則只有減弱m而已。

至於重心移動的方向跟出拳、脚踢方向相反，則不能增加攻擊力。凡是具有威力的攻擊、骨盤、肩、頭等人體全部都要移動於目標方向（全體重的移動），並集中施力於拳、足尖的一點才好。

## 速　度

不論使用多麼有效的質量，但若是未具速度，則不能說是有效的力量。

我們常說，「弱踢（拳）」、「強踢（拳）」，前者是指速度慢，後者則指速度快的意思。

即如前述，加快速度跟重心移動是具有密切關係。尤其重心移動，姿勢狀態越不安定則越容易，亦即有利於增加速度。

這原理如同陀螺的旋轉於支持面少，而重心在高位狀態一樣，跆拳道也是安定度低，而重心在高姿勢時，將可增加身體、拳、足等的速度。

此外，利用柔軟性來增大攻擊距離時，也可以增加速度，

因此，不可施力於肩等部位。尤其跆拳道，其動作是以柔軟性姿勢和動作來構成的，所以盡量放鬆全體才是。

人體的骨骼是藉關節而連結在一齊，並且還藉神經作用，來伸縮肌肉，所以如果肌肉未具柔軟性，則無法期待瞬間的敏捷性，結果，攻防動作還緩自屬必然。

## 神　經

一根神經分成爲敏十、數百支而連接於肌肉纖維的每一根，因此，傳到神經的刺激，則分成一根一根而分別傳達於肌肉纖維內，如此跟神經連接而成束的，叫做「運動單位」。

在成塊的肌肉中，這種單位很多，所以其每一單位未能同時活動，則無法施力。尤其精神集中，這種單位越能同時活動則越有效果。

又，神經和肌肉之間的疏通，必須要自動地實施。如刺激經過神經而傳達於肌肉時，肌肉姿隨即有所反應才好。若是未具還動神經的敏捷性，則無法發揮威力和所有的技術。這雖然跟神經細胞之間，或肌肉內的肌感覺有着密切關係，但也可藉跆拳道的訓練，來開發其機能。

## 呼　吸

無論是那一種運動，原則上把身體向前屈、後仰時，則呼氣，而直立時，則吸氣。

但是，像跆拳道想要踢（出拳）目的物，則須呼氣，而踢（出拳）目的物的瞬間，則必須停止呼吸，否則無法發揮最大效果。這是由於呼氣，則內部抵抗減少而身體變爲柔軟，如停止呼吸，則可以集中力氣。這便是「呼吸調節」。

在拾拳道的打擊瞬間叫聲，「嘿！」這是爲了出拳時，呼出胸腔的空氣而便於精神集中之故。但若是拉長「嘿」叫聲到打中目的物瞬間，則無法發揮大力效果。要知道，力是因精神集中才可以發揮最大效果的。由此可見，任何一種攻擊或防禦，如無精神的集中力和呼吸的調節，則必歸失敗。

這點，凡有相當修練者，可將一個人限有的力量，藉精神集中、神經的敏感性、呼吸的調節來發揮最大，並更因習慣化而使出驚人的破壞力。

# 基本篇

# 使用部位和名稱

## 正　拳

拳是手的攻擊部位中最爲基本者，並且還可以變化、應用於各種形。

握法的順序：

1. 全指伸展。
2. 將拇指以外的4指，用力彎曲至手掌起皺爲止。
3. 再彎曲4指。

正拳（正面）

1

2

4 彎曲拇指而緊握。使用部位是食指和中指。

正拳（側面）

正拳（側面）

3

4

## 背　拳

握法跟正拳同。使用部位是食指和中指背部突骨部分。

背拳

## 鐵　槌

握法跟正拳同。這是以拇指和反面的柔軟部位，來打擊硬物時使用。

鐵槌

## 平　拳

以握着正拳的狀態而伸直所有的第1關節。拇指則彎曲第2關節而緊貼於食指。雖然以第2關節突擊，但仍須以食指和無名指的第2關節，來加以補助。

平拳（正面）

平拳（側面）

## 指　拳

以握着正拳的狀態而突出中指，並以其部分突擊。另以同一要領，使用食指突出部分亦可。

中指拳（正面）

食指拳（側面）

## 手　刀

所謂空手攻擊即是。把拇指以外的4指伸展，並將拇指緊貼於食指，然後稍曲中指，以便中指和無名指末端平齊同長。

手刀（側面）

手刀（正面）

## 背　刀

雖然跟手刀要領同，但拇指要從手掌向小指方向深曲而緊貼。使用部位是跟手刀相反的食指面。

背刀

## 虎　口

握法跟手刀同，但形則如圖所示，彎曲全指的第2關節，並稍開啓拇指和食指之間。

虎口

## 掌　拳

形跟手刀同，但手腕要稍向手背反屈。使用手掌下方突出部分。另以拇指和食指間，來擊破對方頭部亦可。

掌拳

掌拳

# 貫手

大致跟手刀的形同，不過，將拇指緊貼內側，並將小指、拇指以外的3指末端等都平齊同長則更佳。這時，宜將中指稍曲。使用部位爲中指和無名指的末端部分。

縱貫手（側面）

平貫手（正面）

縱貫手的使用例

平貫手的使用例

# 雙指貫手

形成剪刀狀。這是以食指和中指末端，來突擊對方眼睛時使用。

雙指貫手（側面）

雙指貫手（正面）

雙指貫手的使用例

# 手　腕

手腕，大都使用於防禦時。使用部位爲內、外等所有的四面。還有，手腕到肘間都可以使用。

手腕

手腕的使用例

# 手　肘

手肘通常是使用於前後左右的攻擊時。如向前方上擊時，拳頭要位於肩後。攻擊後方時，則全手肘拉向背後，至於前方中段的攻擊、橫側的攻擊方法，則如圖所示。使用部位爲肘的突出部份。

手 肘

手肘的使用例

手肘的使用例

脚尖

脚跟

後脚跟

脚刀

## 脚　尖

使用趾尖直立而接觸於地面的部分來踢攻。

## 脚　跟

使用足底跟部來踢攻。

## 後脚跟

使用後方脚跟來踢攻。

脚背

前脚掌

膝蓋

## 脚　刀

使用足部外側來踢攻。

## 脚　背

使用脚背來踢攻。

## 前脚掌

使用足部到中央部分的足底全部來踢攻。

## 膝　蓋

使用膝蓋部分來踢攻。

# 站立的姿勢

## 自然立姿

足寬跟肩寬同，並將雙足尖向外側開啓22.5 度，是站立的基本要領。另則，足寬同，而使雙足平行亦可。

## 併脚立姿

雙足內側靠攏而站立。另外，將雙脚跟部靠攏，並將雙足尖分別向外側開啓22.5 度亦可。

自然立姿

併脚立姿

## 馬　步

雙足間開成一步寬，並使雙足尖形成平行，或稍向內側，然後挺胸，伸直背脊而稍彎膝關節。體重要等分於雙足，並將重心置於雙足中心。這姿勢跟騎馬時同。

## 斜向馬步

由馬步轉爲斜方向的站法。爲防衛前方，須將前膝稍向內側彎曲，體重則稍移置於前足。

馬步

斜向馬步

弓步（正面）

弓步（側面）

## 弓　步

前足和後足的間隔爲一步半，並彎曲前足膝部，而伸直後足。後足則由前足線向外側開啓 30 度，身體要扭轉 45 度而形成半身。體重的三分之二要移置前足，並使膝和趾尖成爲垂直。

前行步（正面）

前行步（側面）

## 前行步

採取普通步行姿勢，而上身稍前傾。亦即於將步出前方的瞬間，重心稍移動於前的狀態。兩足的形態跟弓步同，而足距則小。體重的60～70 %要移置前足。

三七步（側面）

三七步（正面）

## 三七步

前足和後足的間隔爲1步。後足向外側開啓90 度。後足跟馬步同，而自然地彎曲前足膝部。前足底面全部要接觸地面。體重的90 %要移置於後足。

虎足步（正面）

虎足步（側面）

## 虎足步

大致跟三七步同一姿勢，但僅着地前足趾尖，並將足跟提高地面約 1 個拳距。雙膝稍向內側彎曲。體重全部移置後足，而不在前足。

交叉立（正面）

交叉立（側面）

## 交叉立

如圖所示，將足交叉而站立。

單足立

單足立

## 單足立

稍彎膝部而像鶴鳥以單脚站立似的。有時可以將提高的足背貼置於膝後方，這叫Ogeum Seogi 。

# 攻擊的技法

## 正　拳

拳頭由腰部擊出爲原則。亦即將拳背向下而收腰，並將拳扭成螺旋狀而出拳，因此，腕臂伸直時，拳背要向上。這時，另一隻手則出拳同時，交叉而收回於腰間，並使收回拳背向下。

手腕的關節要完全伸展，而打中目標之後，隨即收回。另則，爲安定重心，不妨稍扭腰，或加上彈性。

這拳攻的較具代表性者有順拳和逆拳二種。順拳就是左足在前，則以左手出拳，亦即以前足同方的手來出拳。至於逆拳，則左足在前時，以右手出拳，亦即以前足相反的另一手來出拳。

又，拳攻的位置可分爲上段（顏面）、中段（胸）、下段（下腹）等。

順拳（正面）

順拳（側面）

逆拳（正面）

逆拳（側面）

下擊拳

側擊拳

## 下擊拳

這是由上向下拳攻，是當對方跌倒時使用。

## 側擊拳

這是側伸腕臂而拳攻位於側面的對方時所使用。

上擊拳

上擊拳的使用例

## 上擊拳

這是以頭由顎下向上攻擊的方法。和拳擊所用鈎拳同。

雙擊拳

鉤擊拳

## 雙擊拳

一拳攻臉部，另一拳則攻腹部，如此雙拳同時攻擊，是對方接近時使用。這時，位於下方的肘關節要貼置於腰內側。

另外，如圖所示，以雙拳同時攻向中段亦可。

## 鉤擊拳

這是一面描圓，或畫半圓同時出拳。這時，肘部要彎曲。

前踢（正面）

前踢（側面）

## 踢

跆拳道的攻擊技有90 %以上是以踢技來構成。這是其他的搏鬥技中未有的最大特色。如空手道中的前踢，還有充分利用跳躍的各種飛踢，都具有驚人的破壞力。尤其熟練者，將可跳起而瞬間踢壞位於高二公尺的厚板。

## 前　踢

彎曲踢足膝部，並提高至胸部，然後使足位置和目標物形成直線，接着，施彈力於膝部而踢出。這時，足趾仰後而以上足底部來踢。

側 踢

側 踢

## 側　踢

這是以正面體來踢攻兩側面的技法。有時，一面左右移動中踢攻亦可。如以足跟踢出時，足趾要朝向外側，另以足刀踢出時，則將足趾向內側彎曲。

旋踢

## 旋　踢

旋踢可分爲前旋踢和後旋踢。前者是一面在前方描半圓而踢出，後者則一面描半圓於後方而踢出，又，前者以前踢同一部位來踢出，後者則以足跟來踢出。

另外，以同一要領而分別使用足背、足底來踢攻亦可，這叫Hooryo-Chagi。

跳 踢

## 半旋踢

這是介於前踢和旋踢之間的姿勢來踢攻的技法。這時，身體要保持正面狀態，而不像旋踢那樣彎曲身體。

## 後　踢

扭轉身體而踢攻後方。

## 抓　踢

抓住對方的某一部位來踢攻。

## 體旋踢

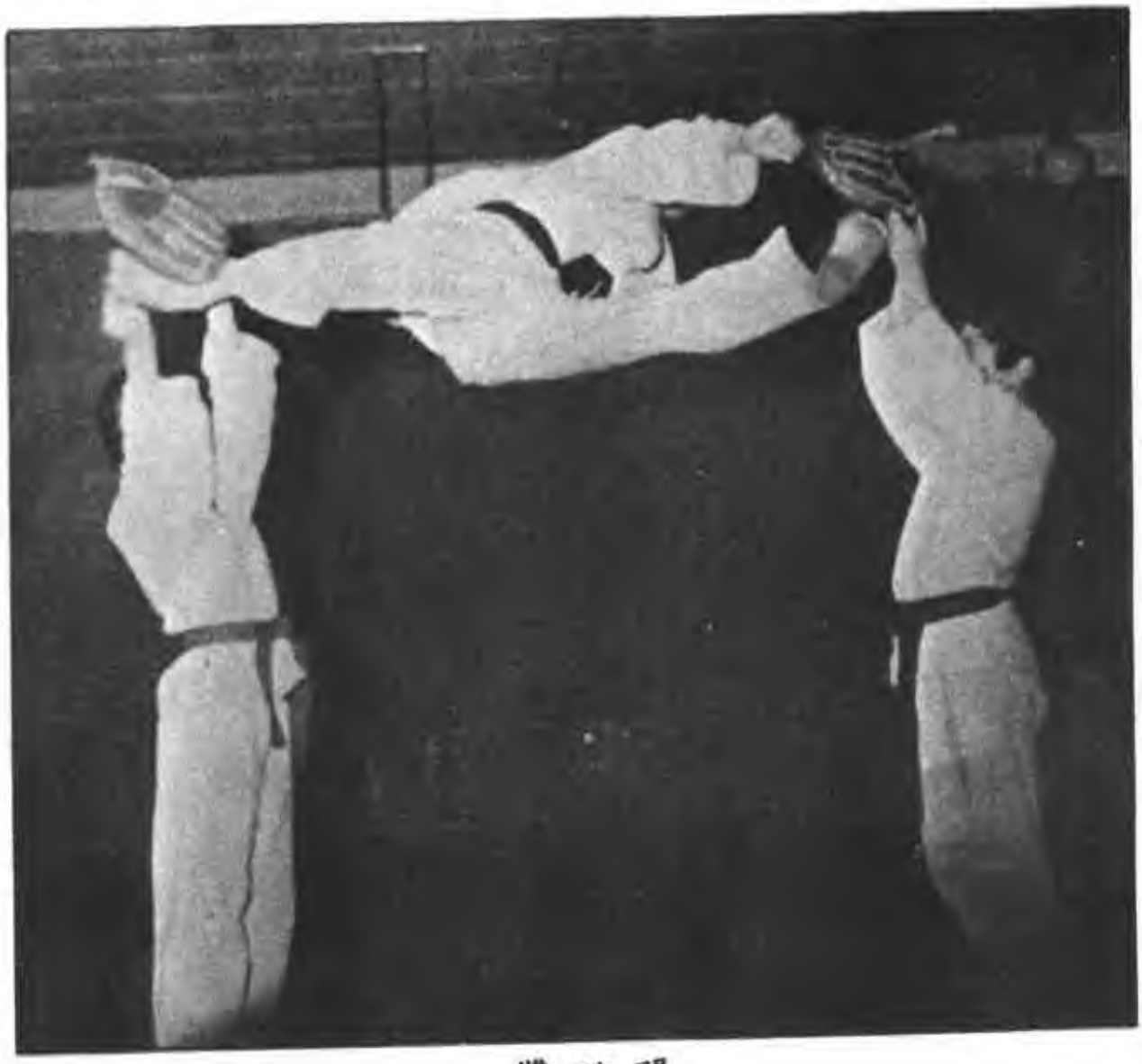
這是旋轉身體一圈之後踢攻的技法。當身體旋轉一圈而另一足由前向後旋轉時，利用其足部來踢攻。踢足則跟後旋踢同。

## 跳　踢

這是身體躍浮於空中的踢技。如跳前踢、跳側踢、跳旋踢、跳後旋踢等都是。其中，以跳前踢來踢攻更高目標物的，叫做 Nopi - Chagi 。

## 連環跳踢

跳躍同時，把空中的目標物，以雙足來連續踢攻的技法。



雙跳踢

## 雙跳踢

這是跳躍而以雙足同時踢攻的技法，有前踢和後踢等。

# 防禦的技法

## 上段防禦

手部的形狀可說很多，但以握拳、腕臂來防禦爲基本。

把拳舉高於另一方眼高而張肘。這時，拳背要朝向額部，並一面扭轉中舉起。額和手腕的間隔爲約一個拳頭大，並使手腕位於額中間的前方。

肘部內側的角度爲約100度，但因體格不同而略有異。

上段防禦

上段防禦的使用例

中段防禦（側面）

中段防禦（正面）

## 中段防禦

由外側向內側防禦爲基本。首先，把拳由腰移至肩上，然後在身體中央的心窩前方，流放對方拳攻似地擋受。這時，肘內側的角度爲約 90 度。

此外，不從外側，而以同一要領，並由內側朝向外側來擋受亦可。

中段防禦

中段防禦的使用例

下段防禦（正面）

下段防禦（側面）

下段防禦的使用例

## 下段防禦

把拳先舉起至另一方顎上，然後下移至下腹來擋受。舉拳時，拳背朝向外側，而下移時，則水平於地面。使用部位是手腕外側。

側防禦

側防禦

## 側防禦

不可將腕臂伸出於身體前面，而伸出於橫側來擋受。

雙手防禦

雙手防禦的使用例

## 雙手防禦

如圖所示，以雙手來擋受的技法。

上段十字防禦

下段十字防禦

## 十字防禦

如圖所示，將雙手腕交叉成爲十字，然後擋受對方的出拳或踢攻。

手刀防禦（正面）

手刀防禦（側面）

## 手刀防禦

以手做爲手刀，然後由內側向外側予以擋受。

# 型篇

# 太 極

跆拳道修練者，除必須以愛國、愛民族的思想爲基本理念外，更要具備「太極」的五大精神：①和平，②民族，③創造，④光明，⑤無窮等。

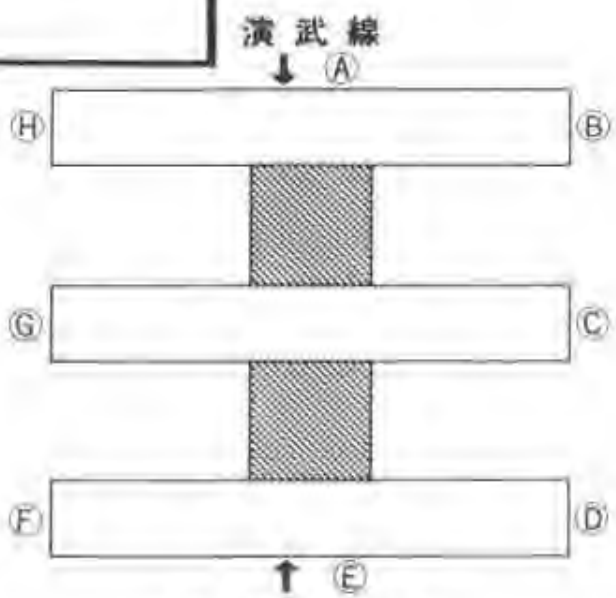
所謂太極，就是指天、地形成之前萬物的原始狀態，亦即宇宙構成最高原理——宇宙究極的神秘性。

跆拳道的太極之型，是象徵着宇宙哲學的根本原理，並應用太極的陰、陽眞理，而組成的動作。因此，其所採取的進行線也選用宇宙原旨的陰陽八卦線，如攻擊和防禦、前進和後退、速度的緩急、剛和柔等，都是活用富於變化的太極思想原理。

## 太極1章

太極1章是指八卦的「乾」，而乾又是代表着宇宙萬物根源的最初。換句話說，太極1章是跆拳道之型的根源，而其演武線，則以「☰」符號來表示它。

尤其在構成上多用初學者容易修練的前屈站立姿勢。如中段正拳、下段防禦、中段防禦、上段防禦、前踢等技法即是。




動作數18

[準備姿勢] [1] [2]

【準備姿勢】

1 足：一面將身體左彎而將左足踏出於Ⓑ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：左下段防禦。

2 足：右足向前（Ⓑ方向）推進1步步。

站法：高位的右前屈立。

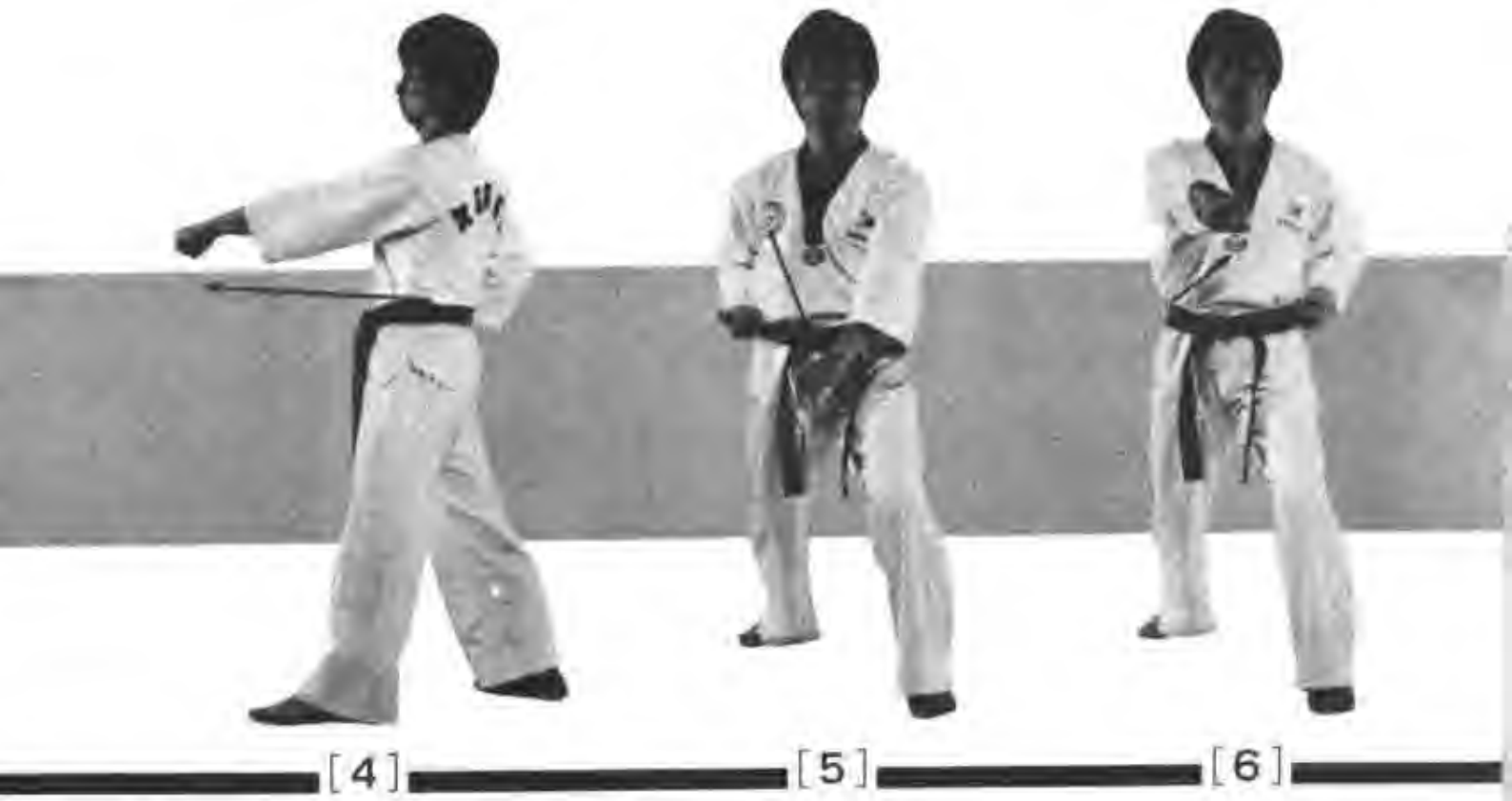
腕：右中段正拳。

3 足：身體右彎而右足踏出於Ⓗ方向。

站法：高位的右前屈立。

腕：右下段防禦。

[3]




[4] 足：左足向前踏出（Ⓕ方向）1步。
站法：高位的左前屈立。
腕：左中段正拳。

[5] 足：身體左旋而左足移向Ⓔ方向。
站法：前屈立。
腕：左下段防禦。

[6] 足：維持[5]狀態。
站法：維持[5]狀態。
腕：右中段逆拳。

[7] 足：左足位置不變，而將右足移向Ⓖ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：左中段內防禦（以左手腕外側擋受）。

[7] [8] [9]

⑧ 足：左足向前（Ⓖ方向）踏出1步。
站法：高位的前屈立。
腕：右中段逆拳。

⑨ 足：以右足爲軸而左旋身體，然後左足踏出於Ⓒ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：右中段內防禦。

⑩ 足：右足向前（Ⓒ方向）推進1步。
站法：右前屈立。
腕：左中段逆拳。

[10]

[11]　[12]　[13]

11　足：以左足爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓔ方向。
站法：右前屈立。
腕：右下段防禦。

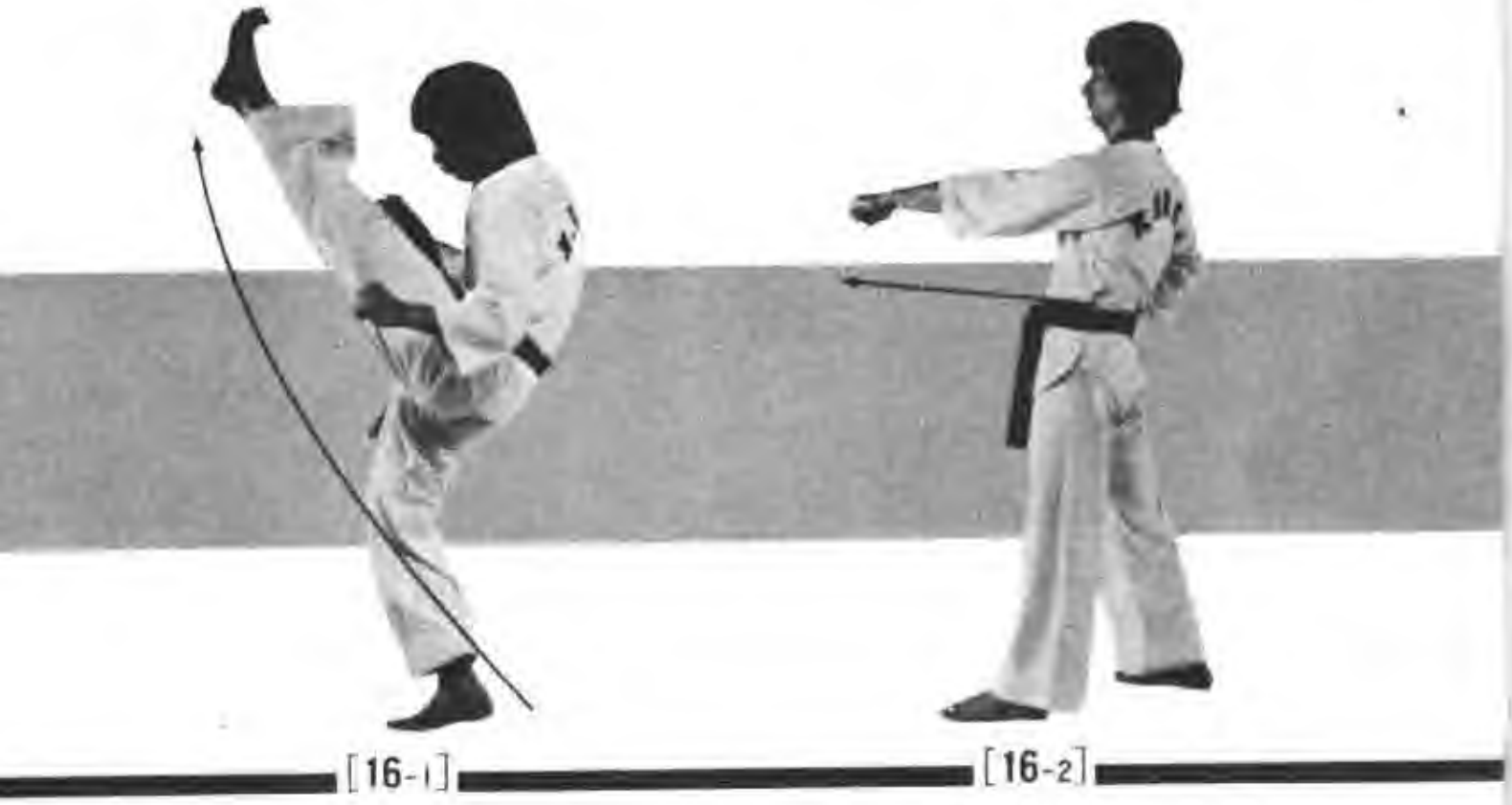
12　足：與11同。
站法：與11同。
腕：左中段逆拳。

13　足：左足踏出於Ⓓ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左上段防禦。

[14-1] [14-2] [15]

14 足：右足前踢。
站法：高位的右前屈立。
腕：右中段正拳。

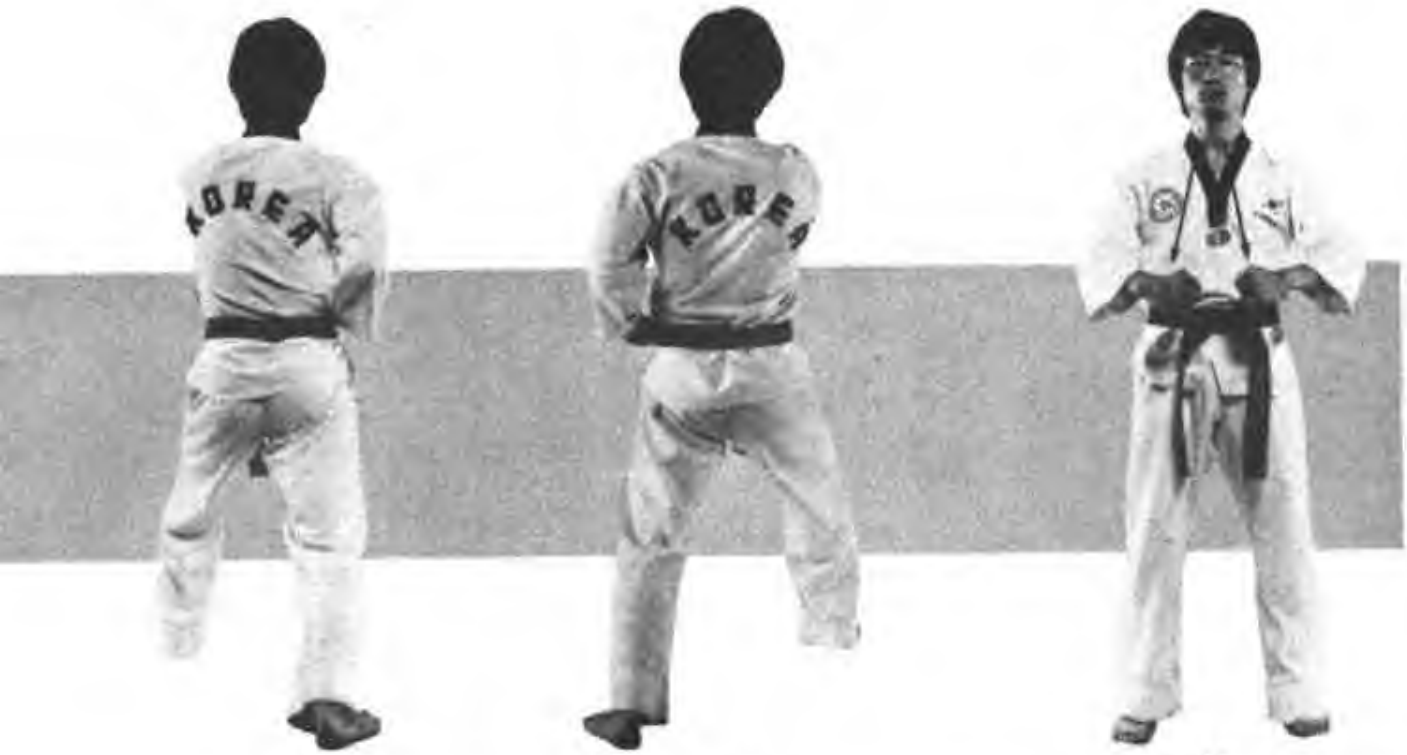
15 足：以左足爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓕ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：右上段防禦。



[16-1]　[16-2]

16　足：左足前踢。
　　站法：高位的左前屈立。
　　腕：左中段正拳。
17　足：以右足爲軸而右旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向。
　　站法：左前屈立。
　　腕：左下段防禦。
18　足：右足向前（Ⓐ方向）推進1步。
　　站法：右前屈立。
　　腕：右中段正拳。

【停！】　即將右足跟移左，然後身體左旋而恢復於準備姿勢。




[17] [18] [ 停 ]

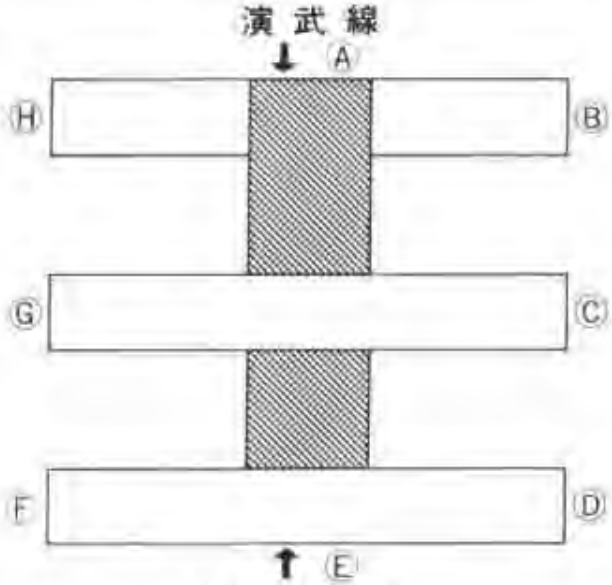
17 的正面圖

18 的正面圖

# 太極２章

太極２章是指八卦的「兌」，其含意爲內側剛強而外側柔和。因之，太極２章的型，雖然是柔軟，但却具有剛強的攻擊性。其構成爲由下段防禦開始而有中段正拳、前踢、上段防禦等技法。

演武線「〓」符號來表示它。




動作数18

【準備姿勢】

1　足：身體朝向於左方（Ⓑ方向）。

[準備姿勢]　[1]　[2]

站法：高位的左前屈立。

腕：左下段防禦。

2 足：右足向前（Ⓑ方向）推進1步。

站法：右前屈立。

腕：右中段正拳。

3 足：身體右旋（Ⓗ方向）。

站法：高位的右前屈立。

腕：右下段防禦。

4 足：左足向前（Ⓗ方向）踏出1步。

站法：左前屈立。

腕：左中段正拳。

5 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓔ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：右中段內防禦。

[3] [4] [5]

[6] [7] [8-1]

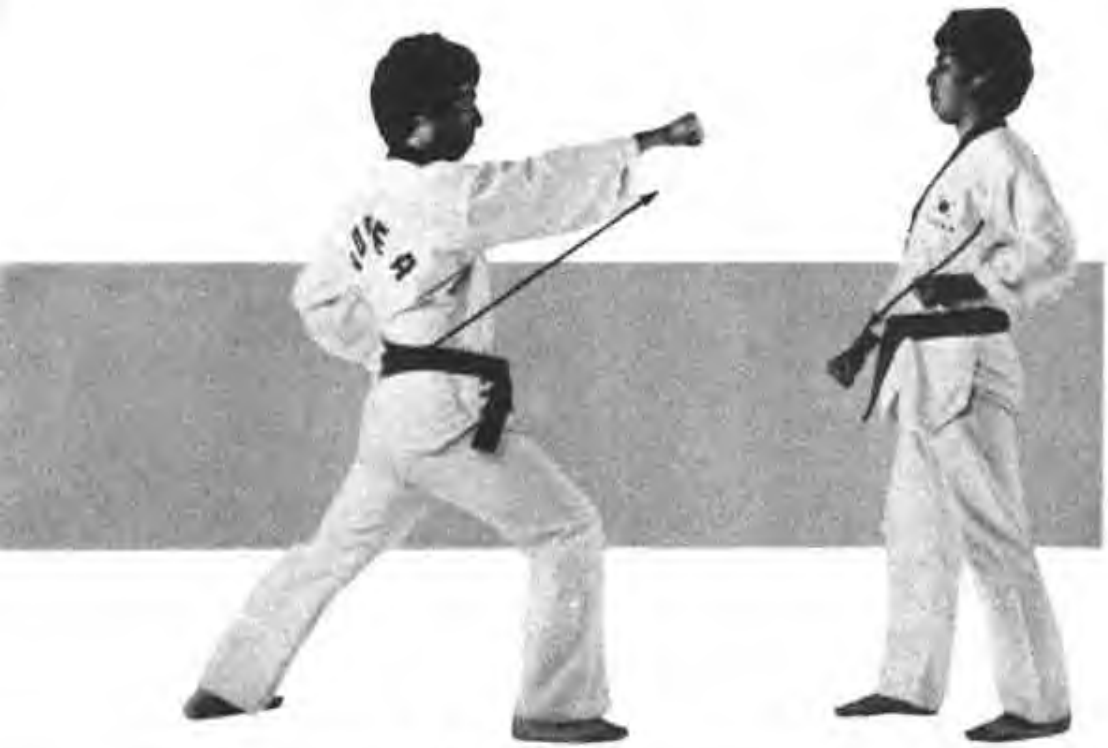
6 足：右足向前（Ⓔ方向）推進1步。
站法：高位的右前屈立。
腕：左中段內防禦。

7 足：左旋身體，並將左足移向Ⓒ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左下段防禦。

8 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右上段正拳。

9 足：以左足跟爲軸而一面右旋身體，然後將右足移向Ⓖ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：左上段防禦。

10 足：左足前踢。
站法：左前屈立。



[8-2] [9]

[10-1] [10-2]

[11]　[12]　[13]

腕：右下段正擊。

11 足：以右足爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓔ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：左上段防禦。

12 足：右足向前（Ⓔ方向）推進1步。

站法：高位的右前屈立。

腕：右上段防禦。

13 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓕ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：右中段內防禦。

14 足：左足保持原狀而右旋身體，然後朝向Ⓓ方向。

站法：高位的右前屈立。

腕：左中段內防禦。

[14] [15]

⑮ 足：提高左足，並靠攏於右足似的移向Ⓐ方向。

站法：高位的右前屈立。

腕：左下段防禦。

15 的正面圖

[16-1]　[16-2]

16　足：右足前踢。
　　站法：高位的右前屈立。
　　腕：右中段正拳。

17　足：左足前踢。
　　站法：高位的左前屈立。
　　腕：左中段正拳。

16－1 的正面圖

16－2 的正面圖

[17-1] [17-2]

17－1 的正面圖

17－2 的正面圖

[18-1] [18-2]

18－1 的正面圖

18－2 的正面圖

[停]

⑱ 足：右足前踢。

站法：高位的右前屈立。

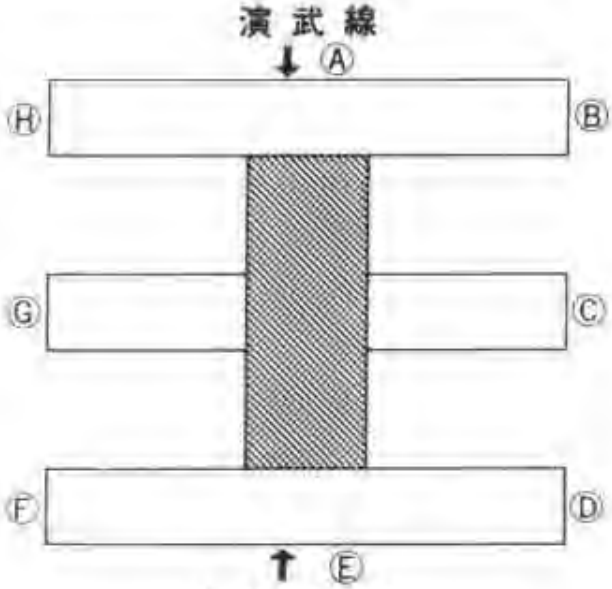
腕：右中段正拳。

【停！】 即左旋身體，然後將左足移左，而恢復於準備姿勢。

# 太極3章

太極3章是指「離」，其含意爲如火熾熱光明。因之，太極3章的型是頗具活力的動作，並以下段防禦、前踢、正拳、手刀打、手刀防禦等多種技法而構成。

演武線以「☲」符號來表示它。



動作数 20

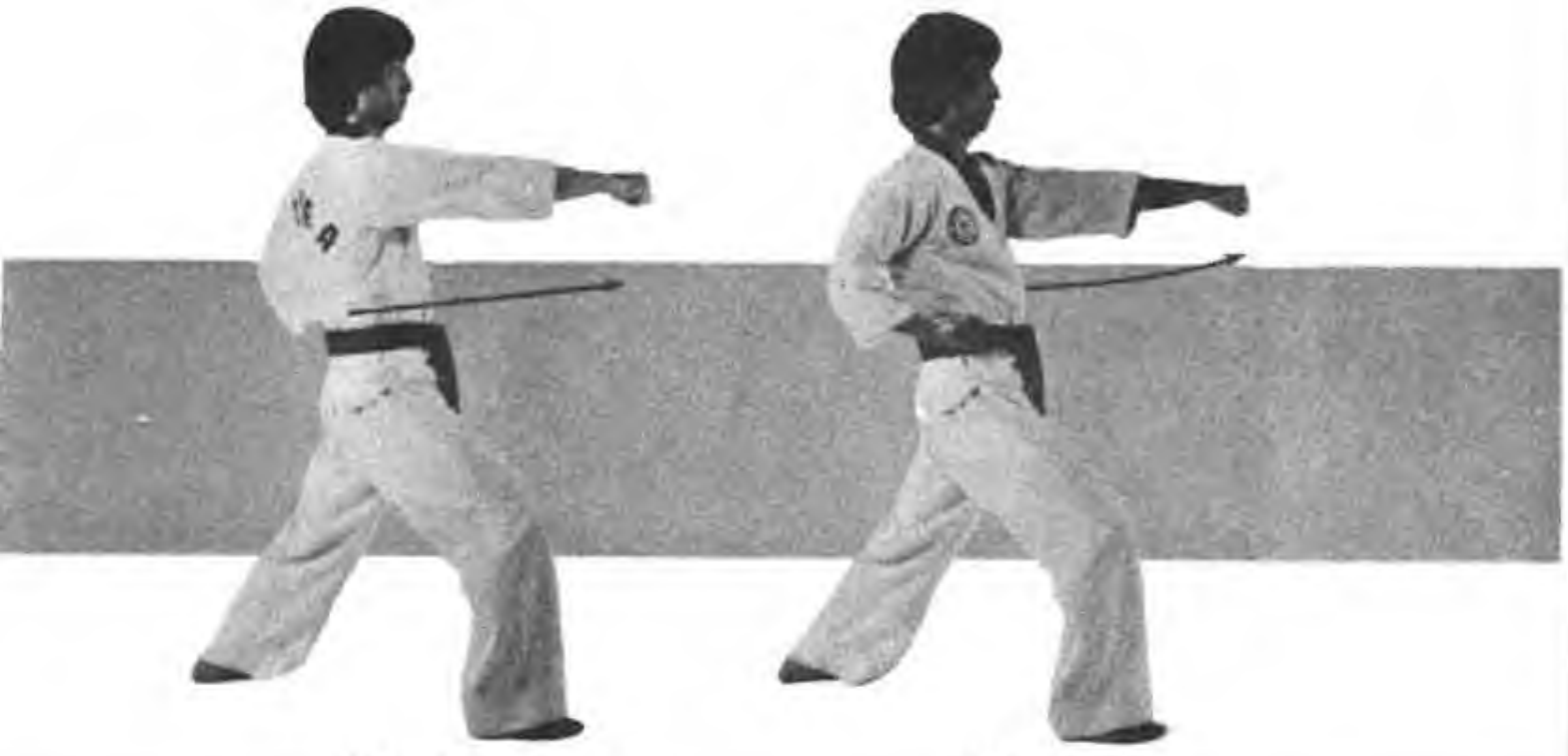
這型是重心移動的基礎，並且還交互使用手、足、身體，而對防禦之後的轉爲攻擊上，頗具敏捷性。

[準備姿勢]　[1]　[2-1]

【準備姿勢】

1 足：左旋身體，並將左足移向Ⓑ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左下段防禦。

2 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右中段正拳、左中段逆拳的連攻。



[2-2] [2-3]

[3]　[4-1]

3　足：以左足跟爲軸而一面右旋身體，然後將右足移向Ⓗ方向。

站法：高位的右前屈立。

腕：右下段防禦。

4　足：左足前踢。

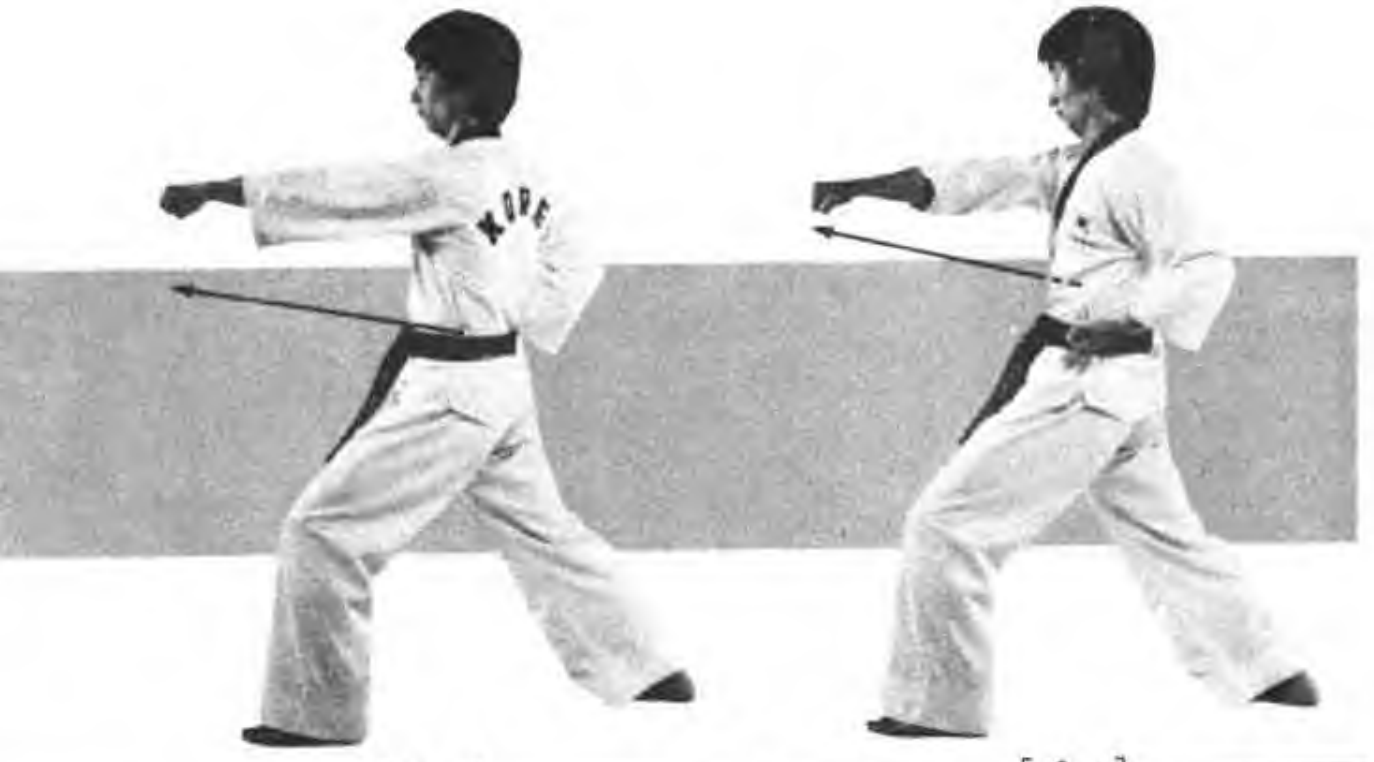
站法：左前屈立。

腕：左中段正拳、右中段逆拳的連攻。

5　足：以右足跟爲軸而一面左旋身體，然後將左足移向Ⓔ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：右手刀打（打擊對方頭部）。



[4-2] [4-3]

[5] [6]

⑥ 足：右足向前（Ⓔ方向）推進１步。
站法：高位的右前屈立。
腕：左手刀打。

[7]　[8]

7　足：右足保持原狀，然後將左足移向©方向。
站法：左後屈立。
腕：左中段手刀防禦。

8　足：右足保持原狀，然後將左足向前（©方向）踏出。
站法：左前屈立。
腕：右中段逆拳。

[9] [10]

⑨ 足：右足保持原狀而右旋身體，然後朝向Ⓖ方向。
站法：右後屈立。
腕：右中段手刀防禦。

⑩ 足：左足保持原狀而將右足向前（Ⓖ方向）踏出。
站法：右前屈立。
腕：左中段逆拳。

[11] [12] [13]

11 足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓔ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：右中段內防禦。

12 足：右足向前（Ⓔ方向）推進。
站法：高位的右前屈立。
腕：左中段內防禦。

13 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足朝向Ⓕ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左下段防禦。

14 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右中段正拳、左中段逆拳的連攻。

[14-1]

[14-2]

[14-3]

[15]　[16-1]

15　足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足朝向Ⓓ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：右下段防禦。

16　足：左足前踢。
站法：左前屈立。
腕：左中段正拳、右中段逆拳的連攻。

[16-2] [16-3]

[17-1] [17-2]

17 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足朝向Ⓐ方向。

站法：高位的左前屈立。

腕：左下段防禦之後，接着，實施右中段逆拳。

18 足：右足向前（Ⓐ方向）推進1步。

站法：高位的右前屈立。

腕：右下段防之後，接着，實施左中段逆拳。

17－1 的正面圖

[18-1] [18-2]

17－2 的正面圖

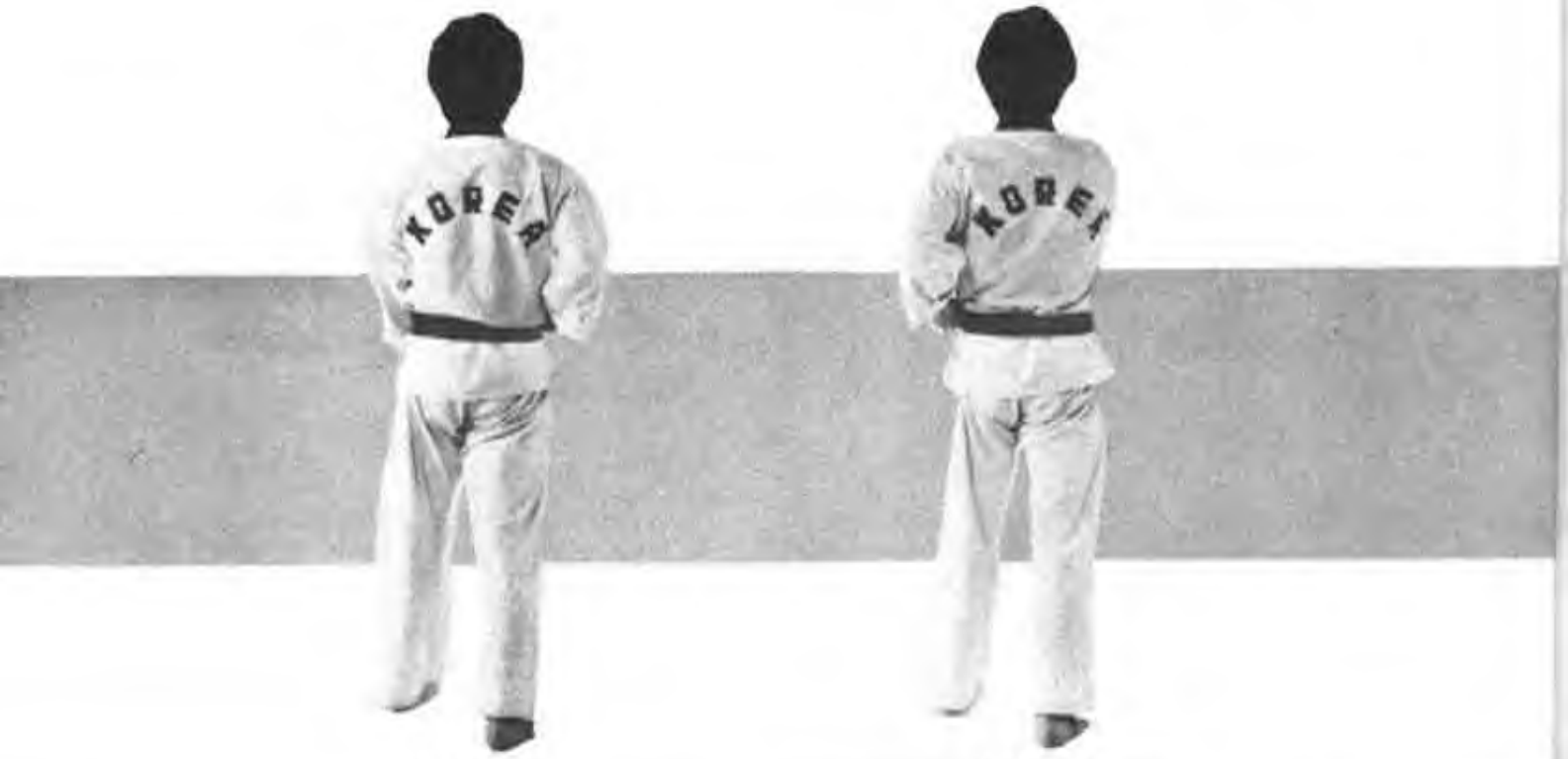
18－1 的正面圖

18－2 的正面圖

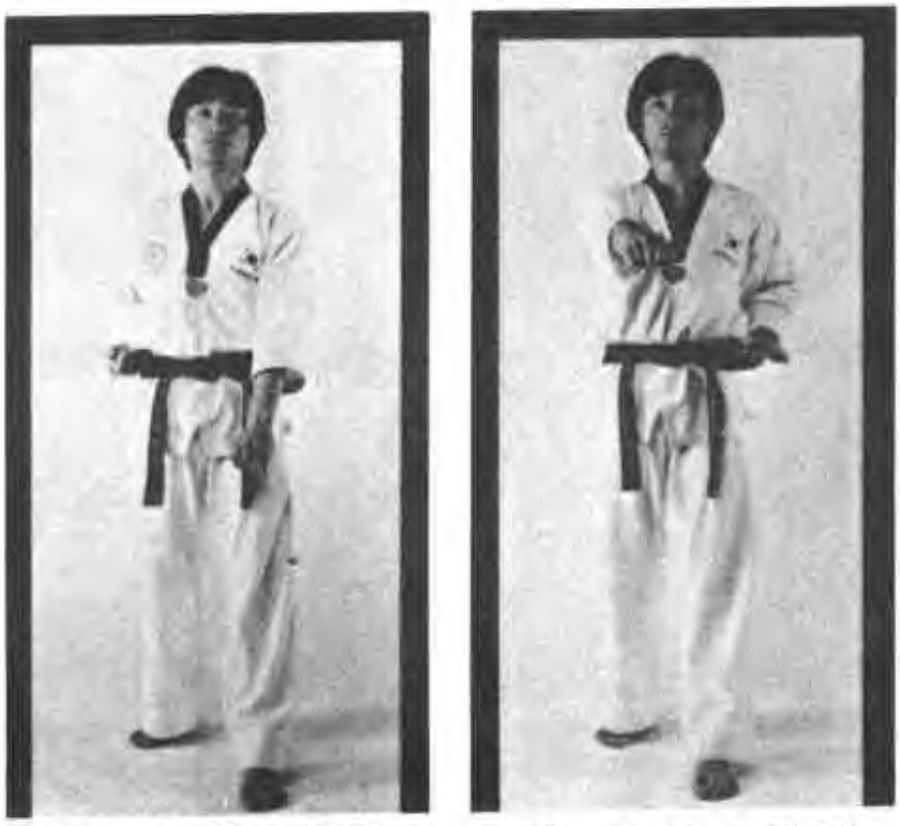
[19-1]

19－1 的正面圖

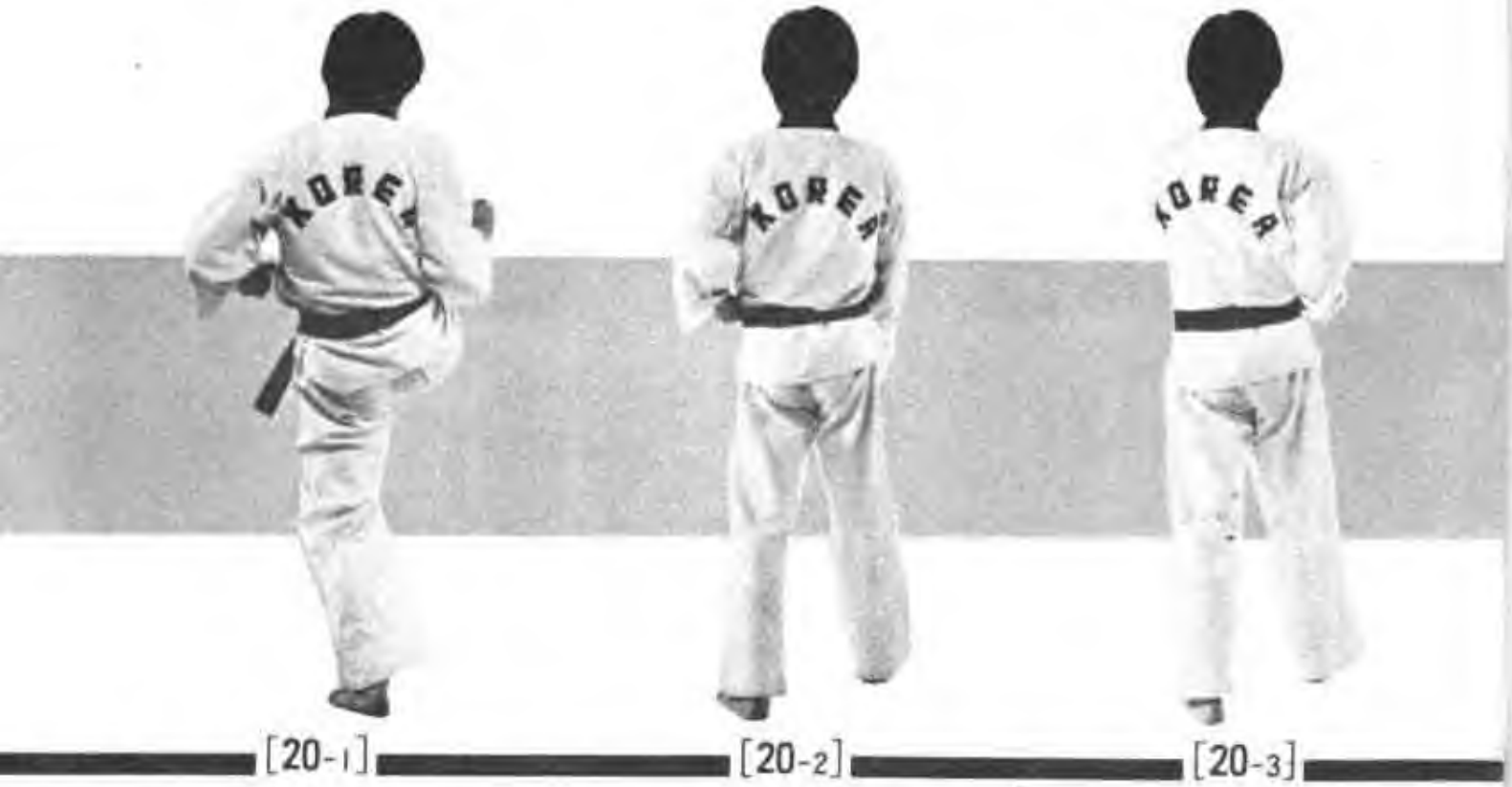
19　足：左足前踢。
　　站法：高位的左前屈立。
　　腕：左下段防之後，接着，實施右中段逆拳。




[19-2] [19-3]



19－2 的正面圖　19－3 的正面圖




[20-1] [20-2] [20-3]

20－1 的正面圖

20－2 的正面圖

20－3 的正面圖

[停]

20 足：右足前踢。

站法：高位的右前屈立。

腕：右下段防之後，接着，實施左中段逆拳。

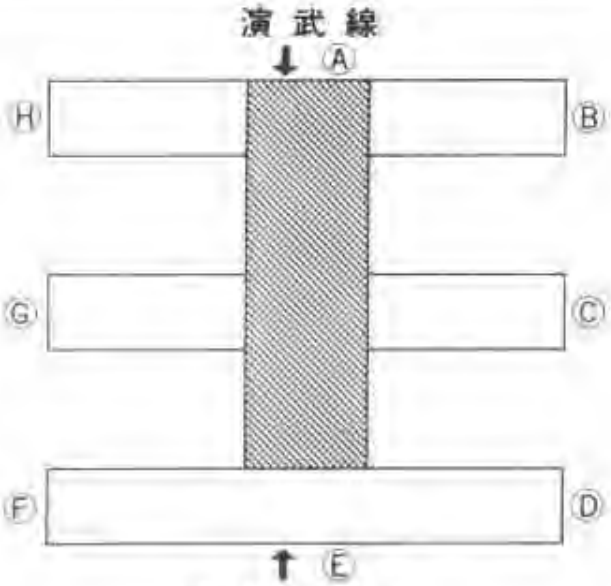
【停！】 即左旋身體，然後收回左足而恢復於準備姿勢。

# 太極4章

太極4章是指「震」，其含意爲具有警戒心、虔敬的態度、毅然的權威。

此型除了手刀防、手刀打、貫手外，還有中段外防、橫踢等技法。其中，中段外防的動作較難，爰須細心演武，又，橫踢的動作，必須保持重心於動作線上，並防足部的滑動。

演武線以「≡」符號來表示它。




動作数 20

[準備姿勢]　[1]

【準備姿勢】

1 足：身體左旋，並將左足朝向Ⓑ方向。
站法：右後屈立。
腕：左中段手刀防禦。

2 足：右足向前（Ⓑ方向）推進1步。
站法：右前屈立。
腕：以左掌底由上向下撇落對方的踢而擋受，並轉爲右貫手。

3 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓗ方向。
站法：左後屈立。
腕：右中段手刀防禦。

[2] [3]

4　足：左足向前推進1步（Ⓗ方向）。
　　站法：左前屈立。
　　腕：以右掌底由上向下撇落對方的踢而擋受，並轉爲左貫手。

5　足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓔ方向。
　　站法：左前屈立。
　　腕：左手以手刀型置於自己額前，並以右手刀打擊對方頭部。

6　足：右足前踢。
　　站法：高位的右前屈立。
　　腕：左中段逆拳。

7　足：向Ⓔ方向實施左橫踢。

[6-2] [7]

[8-1] [8-2]

[8] 足：放下左足同時，向Ⓔ方向實施右橫踢。

站法：左後屈立。

腕：右中段手刀防禦。

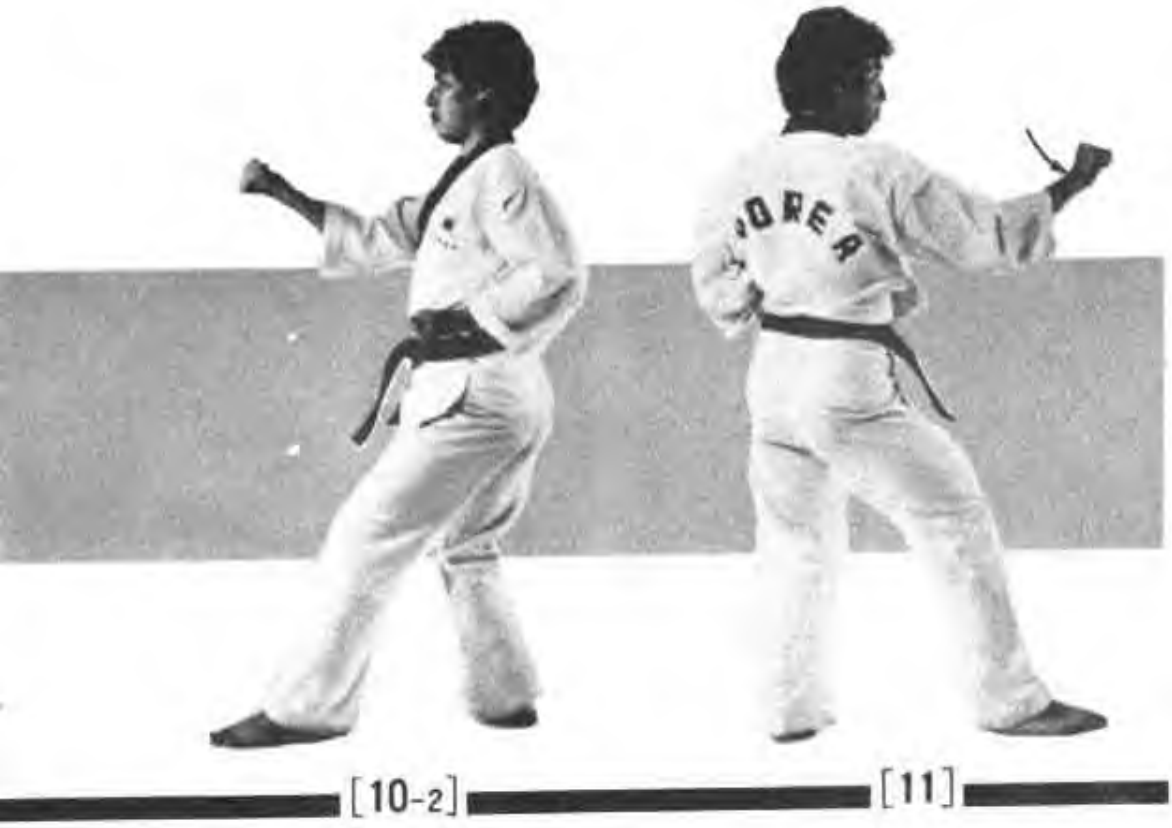
[9] [10-1]

⑨ 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓕ方向。
站法：右後屈立。
腕：左中段外防禦。

⑩ 足：實施右足前踢之後，一面滑移而收回左足。
站法：右後屈立。
腕：右中段內防禦。

⑪ 足：右旋身體，並將右足移向Ⓓ方向。
站法：左後屈立。
腕：右中段外防禦。

⑫ 足：實施左足前踢之後，一面滑移而收回右足。
站法：左後屈立。
腕：左中段內防禦。




[10-2] [11]

[12-1] [12-2]

[13]　[14-1]

13 的正面圖

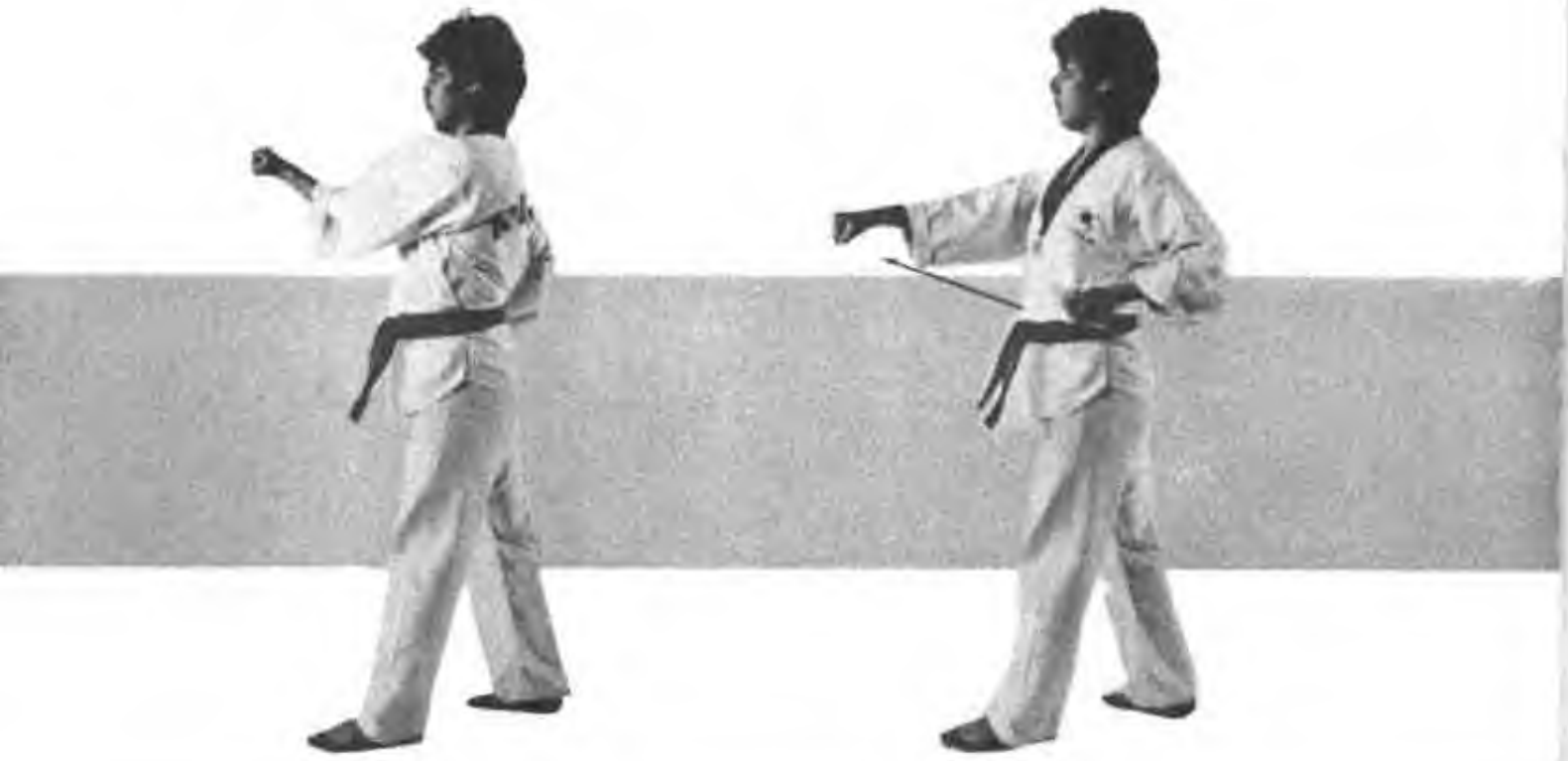
14—1 的正面圖

[14-2]

14－2 的正面圖

⑬ 足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓐ方向。
站法：左前屈立。
腕：手刀打。

⑭ 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右上段背拳。



[15]　[16]

15　足：右足保持原狀，然後將左足移向◎方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左中段內防禦。

16　足：與15同。
站法：與15同。
腕：右中段逆拳。

[17] [18]

17 足：雙足保持原狀而右旋身體，然後朝向Ⓑ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：右中段內防禦。

18 足：與17同。
站法：與17同。
腕：左中段逆拳。

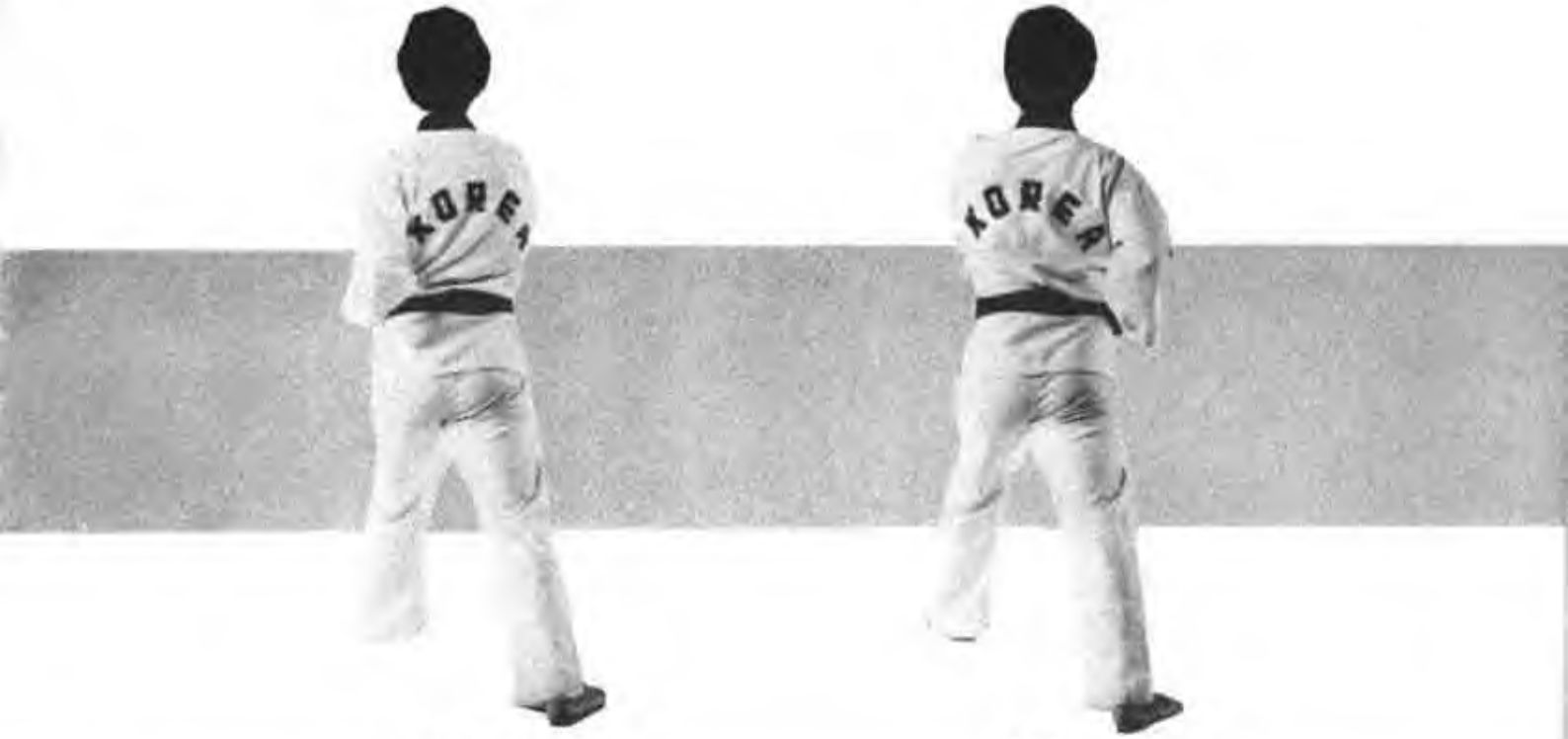
[19-1]

19　足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓐ方向。

站法：左前屈立。

腕：左中段內受之後，接着，實施右中段逆拳、左中段正拳的連攻。

19－1 的正面圖




[19-2] [19-3]

19－2 的正面圖

19－3 的正面圖

[20-1] [20-2] [20-3]

20－1 的正面圖

20－2 的正面圖

20－3 的正面圖

[20-4] [停]

20－4 的正面圖

20 足：右足向前（Ⓐ方向）推進1步。

站法：右前屈立。

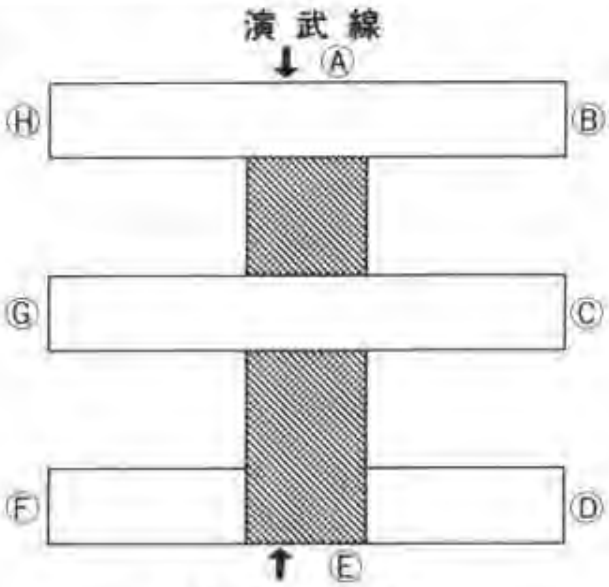
腕：右中段內防之後，接着，實施左中段逆拳、右中段正拳、左中段逆拳的連攻。

【停！】 即左旋身體，並收回左足而恢復於準備姿勢。

# 太極5章

太極5章是指「巽」。亦即風，風可分爲微風和強風，前者是表示平靜，後者則表示威勢。

太極5章的型，即是含有此意，所以演武時，以單調、平靜中進行，但到了後半段則漸次轉強。並且還要使用鐵槌、肘打等技法。




動作數 20

演武線以「≡」符號來表示它。這是指天和人的基本，以及其間所起的風之意。

[準備姿勢]　[1]　[2]

【準備姿勢】

1 足：左旋身體，然後將左足踏出於Ⓑ方向。
站法：左前屈立。
腕：左下段防禦。

2 足：左足稍移靠於右足。
站法：高位的左前屈立。視線在Ⓑ方向。身體則朝Ⓔ方向。
腕：左腕在身體前描圓，並以鐵槌由上打下。

3 足：身體右旋，然後將右足踏出於Ⓗ方向。
站法：右前屈立。
腕：右下段防禦。

4 足：右足稍移靠於左足。
站法：高位的右前屈立。視線在Ⓗ方向，身體則朝Ⓔ方向。
腕：右腕在身體前描圓，然後以鐵槌由上打下。

[3] [4]

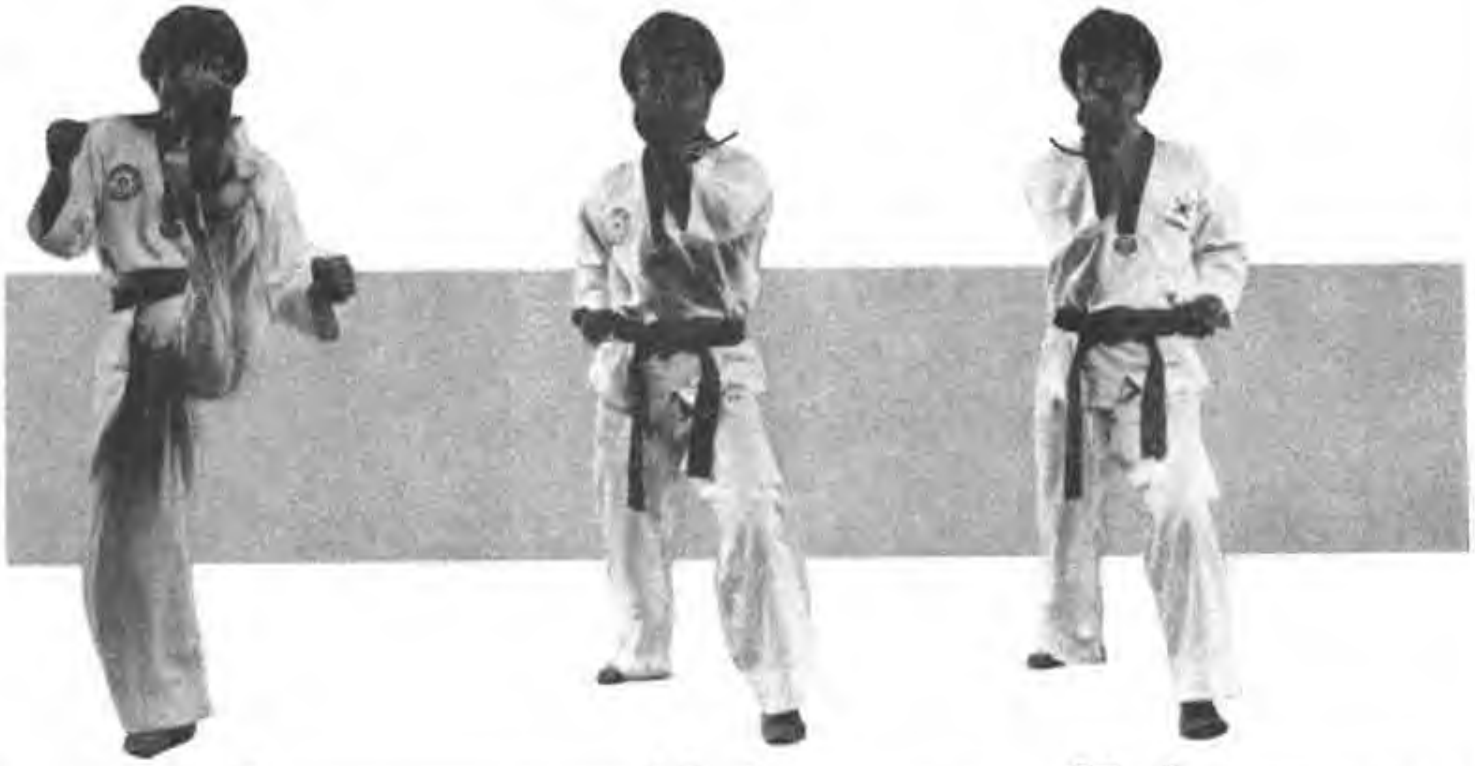
[5-1]　[5-2]　[6-1]

5　足：右足保持原狀，然後將左足向Ⓔ方向踏出 1 步。
站法：左前屈立。
腕：左中段內防之後，接着，實施右中段內防。

6　足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右拳中段內防之後，接着，實施左中段內防。

7　足：左足前踢。
站法：左前屈立。
腕：左拳中段內防之後，接着，實施右中段內防。

[6-2] [6-3]



[7-1] [7-2] [7-3]

[8] [9]

[8] 足：右足向Ⓔ方向推進1步。
站法：右前屈立。
腕：右拳上段背拳。

[9] 足：以右足跟爲軸左旋身體，然後將左足移向Ⓕ方向。
站法：右後屈立。
腕：左中段手刀防禦。

[10] 足：右足向前（Ⓕ方向）推進1步。
站法：右前屈立。
腕：右中段肘打。

[11] 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓓ方向。
站法：左後屈立。
腕：右中段手刀防禦。

12 足：左足向前（ⓓ方向）推進1歩。
站法：左前屈立。
腕：左中段肘打。

[10]

[11] [12]

[13-1] [13-2] [14-1]

13－1 的正面圖

13－2 的正面圖

14－1 的正面圖

[14-2] [14-3]

14－2 的正面圖

14－3 的正面圖

13 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向。

站法：左前屈立。

腕：左下段防之後，接着，實施右中段內防。

14 足：右足前踢。

站法：右前屈立。

腕：右下段防之

[15]　[16-1]

[16-2] [17]

後，接着，實施左中段內防。

15 足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓗ方向。
站法：高位的左前屈立。
腕：左上段防禦。

16 足：向Ⓗ方向實施右足橫踢。
站法：右前屈立。
腕：左中段肘打。

17 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓑ方向。
站法：高位的右前屈立。
腕：右上段防禦。

[18-1] [18-2]

18 足：向Ⓑ方向實施左足橫踢。
站法：左前屈立。
腕：右中段肘打。

19 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向。
站法：左前屈立。
腕：左下段防之後，接着，實施右中段內防。

[19-1] [19-2]

19－1 的正面圖　19－2 的正面圖

[20-1]　[20-2]

20－1 的正面圖

20－2 的正面圖

[停]

20 足：右足前踢之後，躍進1步。

站法：交叉立。

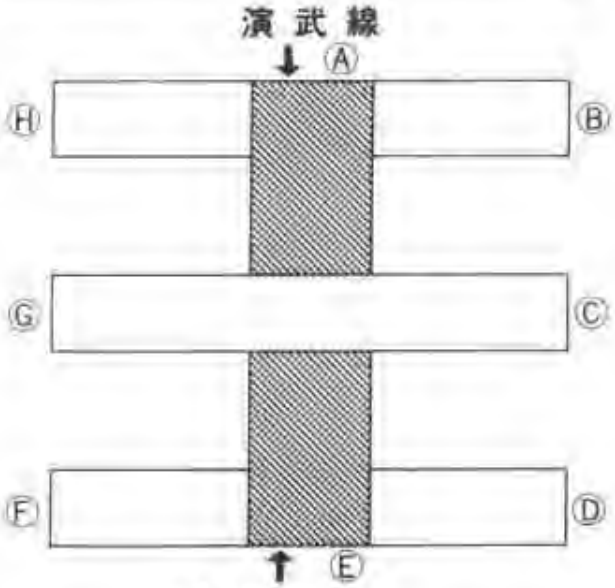
腕：右背拳。

【停！】 即左旋身體，然後恢復於準備姿勢。

# 太極6章

太極6章是指「坎」。其含意爲如水般柔軟。所以太極6章是以柔和動作來演武的型。如手刀上段防、扭體動作、旋踢等技法都是。

演武線以「☵」符號來表示它，是指養育人和萬物生命的水根源之意。




動作数 23

[準備姿勢] [1] [2-1]

【準備姿勢】

1 足：身體左旋，然後將左足向Ⓑ方向踏出。
站法：左前屈立。
腕：左下段防禦。

2 足：右足前踢之後，將左足稍爲收回。
站法：右後屈立。
腕：左中段外防禦。

3 足：左足保持原狀而右旋身體，然後將右足朝Ⓗ方向。
站法：右前屈立。
腕：右下段防禦。

[2-2] [ 3 ]

[4-1] [4-2]

4 足：左足前踢之後，將右足稍爲收回。
站法：左後屈立。
腕：右中段外防禦。

5 足：右足保持原狀，然後將左足移向ⓔ方向。
站法：左前屈立。
腕：右上段手刀防禦。

6 足：右足旋踢。

7 足：踢後足放下，然後將左足向ⓒ方向踏出1步。
站法：左前屈立。
腕：左中段外防之後，再實施右中段逆拳。

[5] [6]

[7-1] [7-2]

[8-1]　[8-2]

[9-1] [9-2]

[8] 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：左中段逆拳。

[9] 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向㊒方向。
站法：右前屈立。
腕：右中段外防之後，再實施左中段逆拳。

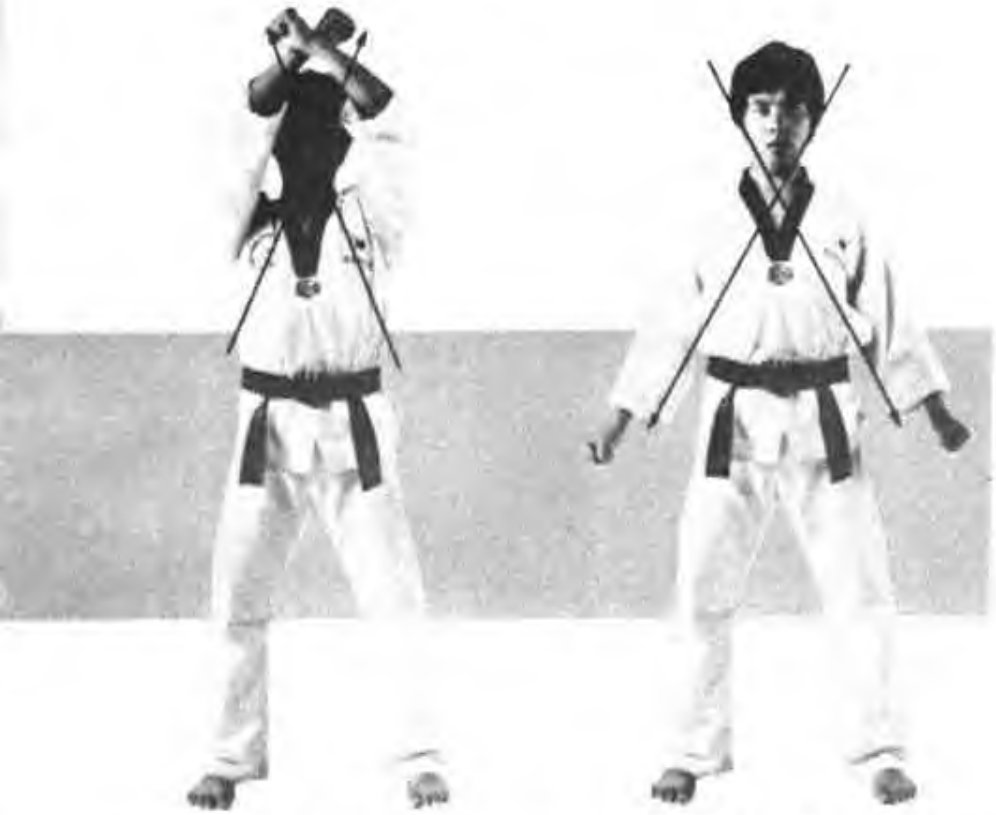
[10-1]　[10-2]

⑩　足：左足前踢。
　　站法：左前屈立。
　　腕：右中段逆拳。

⑪　足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移置於右足側半步。
　　站法：自然站立。
　　腕：上段十字防之後，將雙腕向兩側開啓。

⑫　足：左足保持原狀，然後將右足向前（Ⓔ方向）踏出1步。
　　站法：右前屈立。
　　腕：左上段手刀防禦。

⑬　足：左足旋踢。



[11-1] [11-2]

[12] [13]

[14]　[15-1]

⑭　足：放下踢後的足而右旋身體，然後將右足向Ⓓ方向踏出1步。

站法：右前屈立。

腕：右下段防禦。

⑮　足：左足前踢之後，稍收回右足。

站法：左後屈立。

腕：右中段外防禦。

⑯　足：右足保持原狀而左旋身體，然後將左足朝Ⓕ方向。

站法：左前屈立。

腕：左下段防禦。

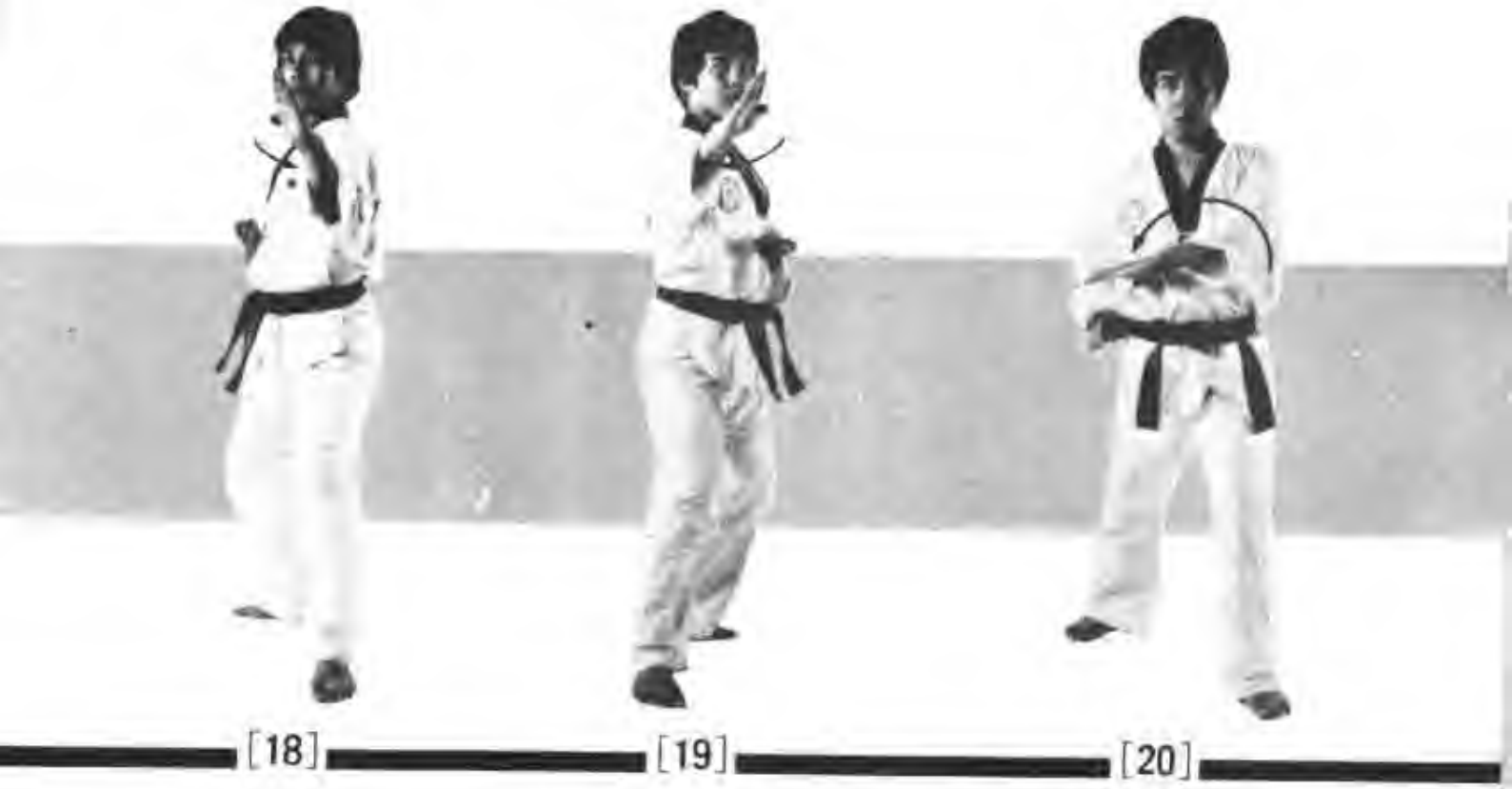
⑰　足：右足前踢之後，將左足向前（Ⓕ方向）推進1步。

站法：右後屈立。

腕：左中段外防禦。

[15-2] [16]

[17-1] [17-2]



[18]　[19]　[20]

18　足：左足保持原狀而左旋身體，然後將右足移向Ⓐ方向。
　　站法：右後屈立。
　　腕：左中段手刀防禦。
19　足：左足向後（Ⓐ方向）移退1步。
　　站法：左後屈立。
　　腕：右中段手刀防禦。
20　足：右足向後（Ⓐ方向）移退1步。
　　站法：左前屈立。
　　腕：左中段掌拳防禦。
21　足：雙足保持20狀態。
　　站法：左前屈立。
　　腕：右中段逆拳。

[21] [22]

㉒ 足：左足向後（Ⓐ方向）移退１步。
站法：右前屈立。
腕：右中段掌拳防禦。

㉓ 足：雙足保持㉒狀態。
站法：右前屈立。
腕：左中段逆拳。

【停！】 即恢復於準備姿勢。

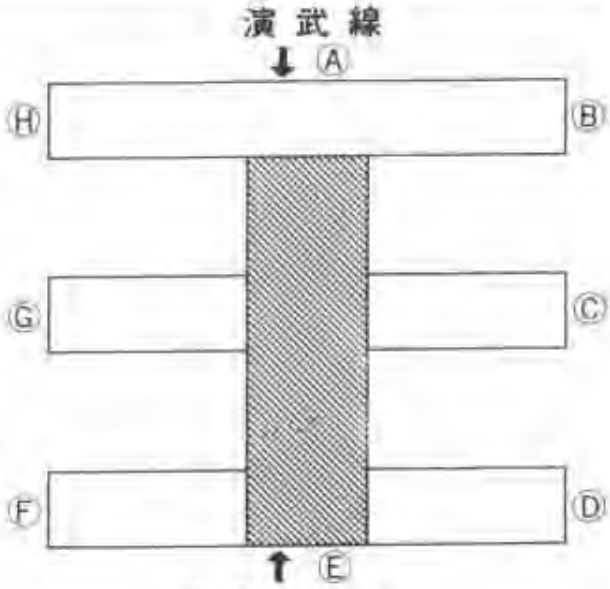
[23] [停]

# 太極7章

太極7章是指「艮」。亦即象徵着山的厚重，所以，這型要以重厚之力，須以在有節度中演練每一動作才行。

技法很多而比前述的型更深、更高。

演武線以「☲」符號來表示它。




動作數 25

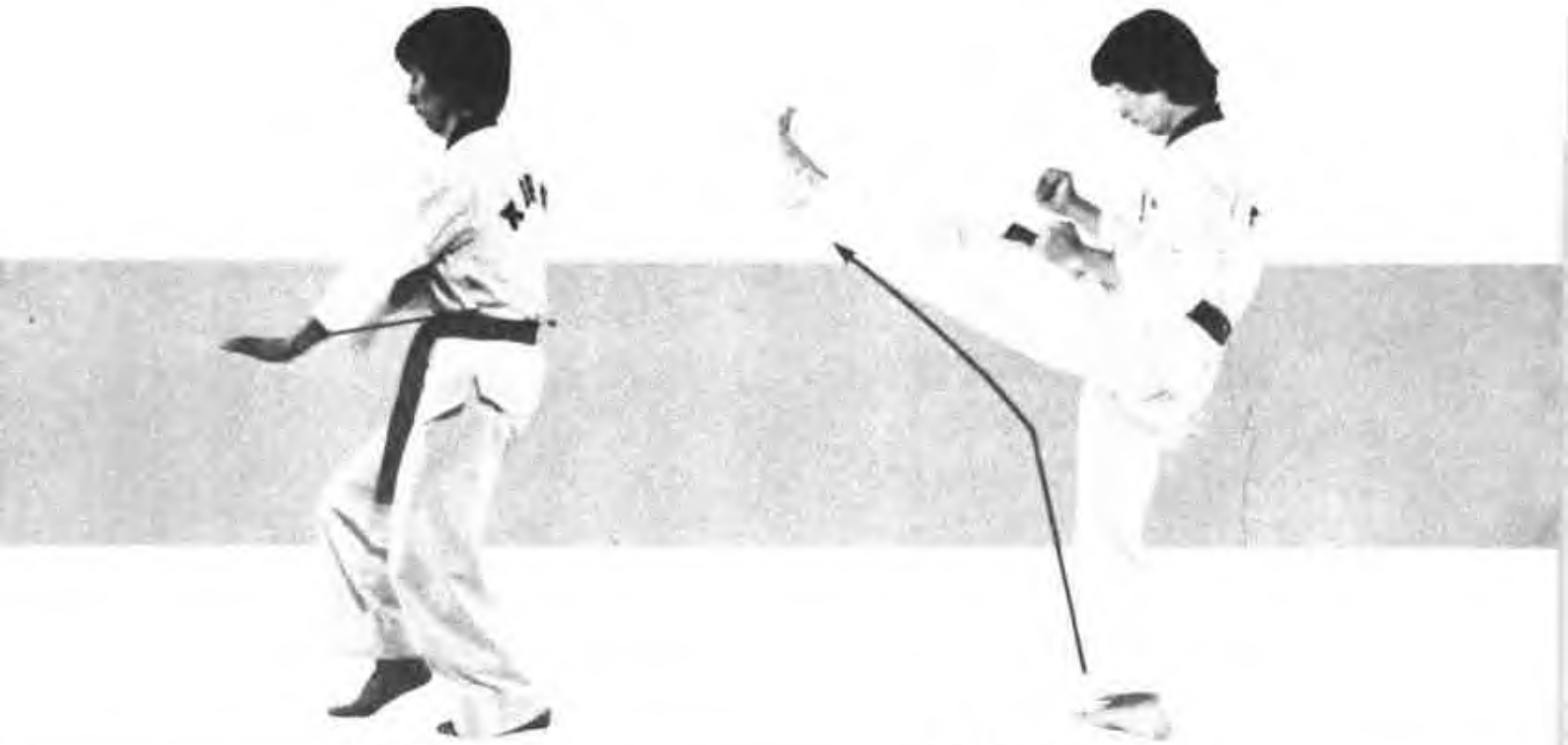
[準備姿勢] [1]

【準備姿勢】

1 足：身體左旋而朝Ⓑ方向。
站法：左虎足步。
腕：右中段掌拳防禦。

2 足：右足前踢之後，收回原位。
站法：左虎足步。
腕：左中段外防禦。

[2-1] [2-2]



[3]　[4-1]

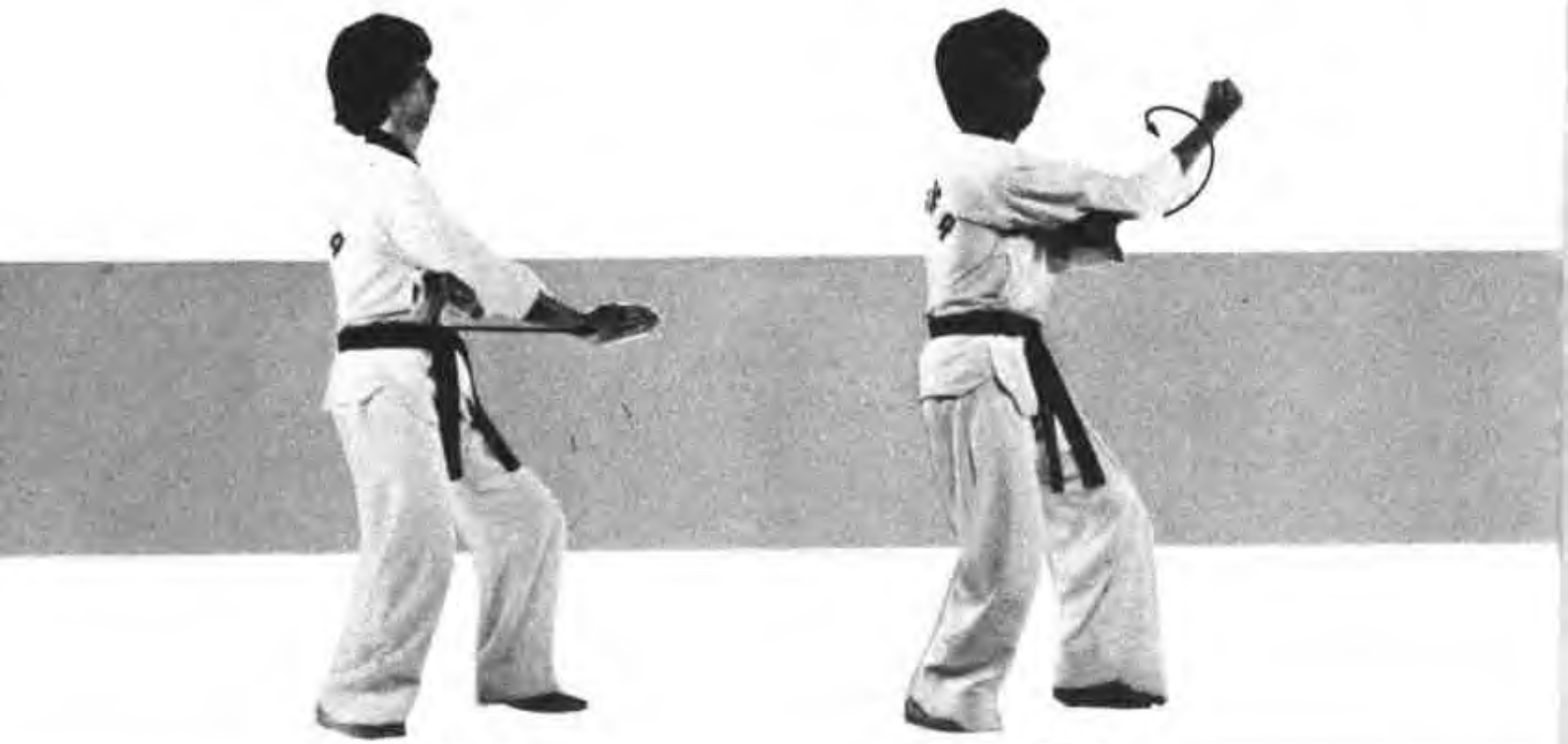
[4-2] [5] [6]

3 足：以左足爲軸而右旋身體，然後朝Ⓗ方向。
站法：右虎足步。
腕：左中段掌拳防禦。

4 足：左足前踢之後，收回原位。
站法：右虎足步。
腕：右中段外防禦。

5 足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓔ方向。
站法：右後屈立。
腕：左手刀下段防禦。

6 足：右足向前（Ⓔ方向）推進 1 步。
站法：左後屈立。
腕：右手刀下段防禦。



[7]　[8]

[9] [10]

[7] 足：右足保持原狀，然後將左足移向©方向。
站法：左虎足步。
腕：右中段押防。

[8] 足：以[7]狀態。
站法：以[7]狀態。
腕：揮起右拳而向前方（©方向）給予背拳打。

[9] 足：以左足爲軸而右旋身體，然後朝Ⓖ方向。
站法：右虎足步。
腕：左中段押防。

[10] 足：以[9]狀態。
站法：以[9]狀態。
腕：揮起左拳而向前方（Ⓖ方向）給予背拳打。

[11]　[12-1]　[12-2]

11　足：右足保持原狀，並將左足移靠右足而朝Ⓔ方向。
站法：併脚立姿。
腕：以左掌包住右拳似的移置顎前。

12　足：左足向前（Ⓔ方向）推進1步。
站法：左前屈立。
腕：夾防之後，換腕而再夾防。

13　足：右足向前（Ⓔ方向）推進1步。
站法：右前屈立。
腕：夾防之後，換腕而再夾防。

14　足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓕ方向。
站法：左前屈立。
腕：中段雙手防禦。

[13-1] [13-2]

[14]

[15-1]　[15-2]　[16]

15　足：右膝踢之後，踏進 1 步。
　　站法：交叉立。
　　腕：兩拳背朝下而實施中段雙手拳攻。

16　足：左足向後（Ⓓ方向）移退。
　　站法：右前屈立。
　　腕：下段十字防禦。

17　足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓓ方向。
　　站法：右前屈立。
　　腕：中段雙手防禦。

18　足：左膝踢之後，踏進 1 步。
　　站法：交叉立。
　　腕：兩拳背朝下而實施雙手拳攻。

[17]

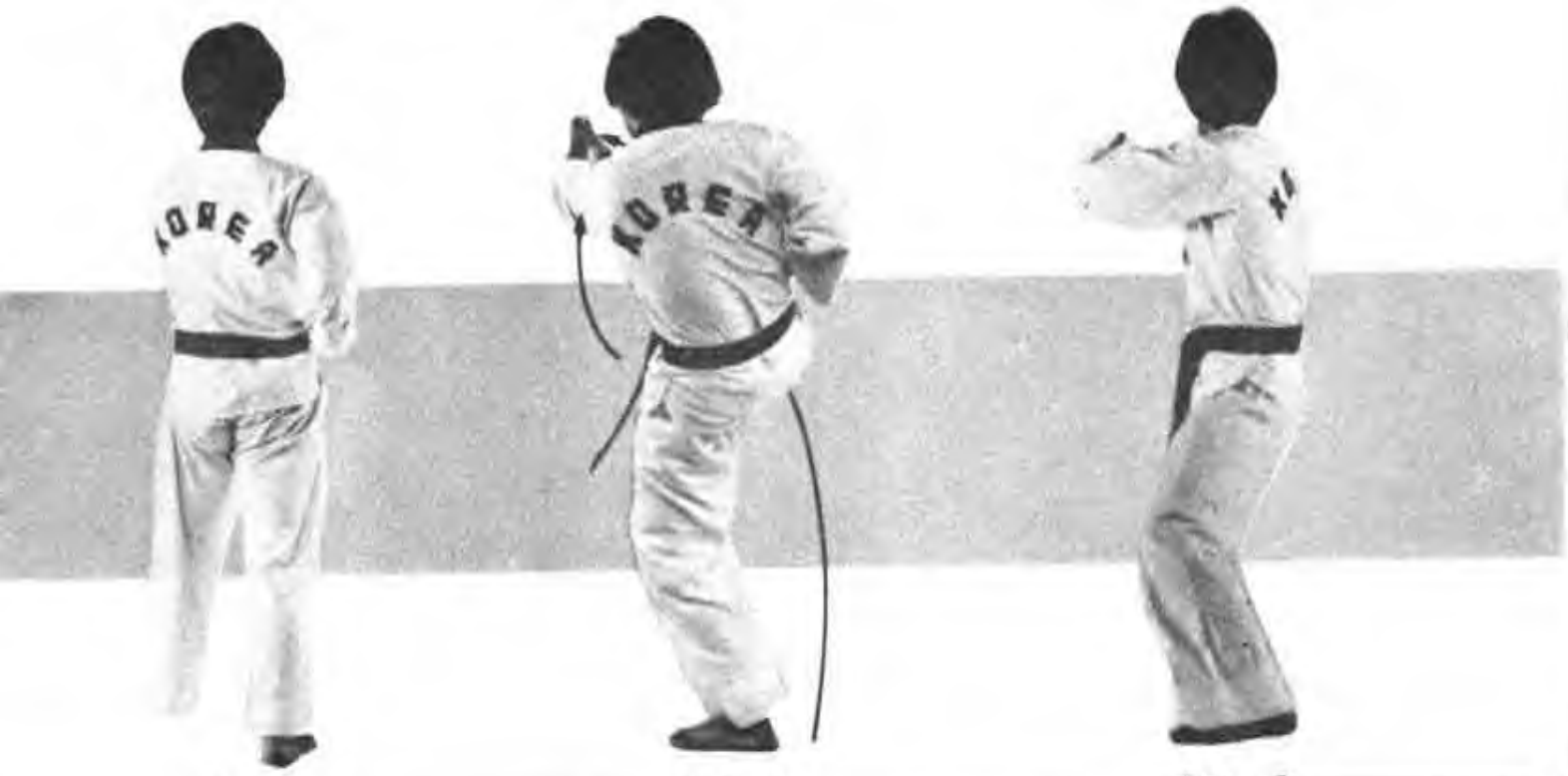
[18-1] [18-2]

[19]

19　足：右足向後（Ⓕ方向）移退。
　　站法：左前屈立。
　　腕：下段十字防禦。

20　足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向。
　　站法：高位的左前屈立。
　　腕：左上段背拳打。

21　足：右足半旋踢。
　　站法：將踢出的右足放在ⒶⒺ線上，並做騎馬姿勢。
　　腕：右肘打。視線在Ⓐ方向。



[20] [21-1] [21-2]

20 的正面圖

[22]　[23-1]　[23-2]

22 的正面圖

22　足：右足保持原狀，而稍移靠左足。

站法：朝Ⓐ方向而做高位的右前屈立。

腕：右上段背拳打。

23　足：左足半旋踢。

站法：將踢出的左足放在Ⓐ Ⓔ線上，並做騎馬姿勢。

腕：左肘打。視線在Ⓐ方向。

[24] [25] [ 停 ]

25 的正面圖

㉔ 足：以㉓狀態。
站法：以㉓狀態。
腕：朝Ⓐ方向實施左中段手刀受。

㉕ 足：右足向Ⓐ方向踏出 1 步。
站法：騎馬姿勢。
腕：左拳收移腰部，並實施右拳側擊。

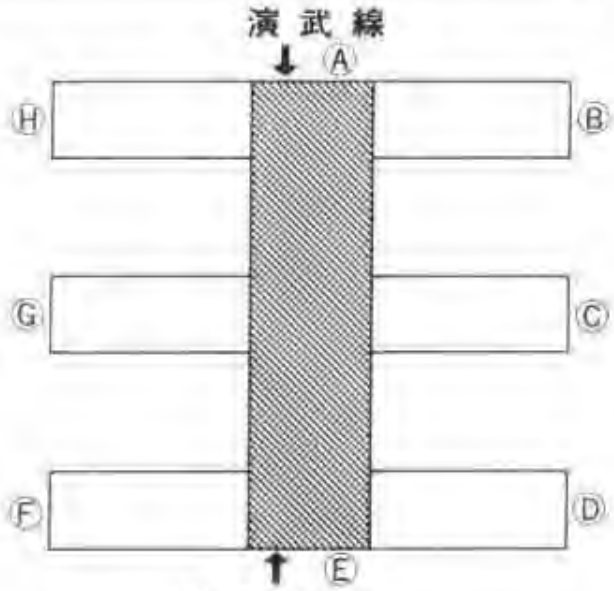
【停！】 即以右足跟爲軸而左旋身體，然後收回左足，並恢復於準備姿勢。

# 太極8章

太極8章是指「坤」。其含意爲大地，是萬物成長的根源所在。

這型是入級者的最後課程，又是進段者的第一步型。凡有段者的昇段，即表示技術的完熟。換句話說，這型是基本技的總整理以及復習，所以演武中重複的動作大減而以多樣動作來構成。

演武線以「≡」符號來表示它。




動作数 24

[準備姿勢] [1-1] [1-2] [2-1]

【準備姿勢】

1 足：左足向前（Ⓔ方向）推進 1 步。
站法：右後屈立。
腕：左中段外防之後，實施右拳中段攻，並成爲左前屈立。

2 足：連環跳踢。
站法：左前屈立。
腕：左中段內防之後，再實施右中段逆拳，左中段正拳的連攻。

[2-2] [2-3] [2-4] [2-5]

[3]　[4]

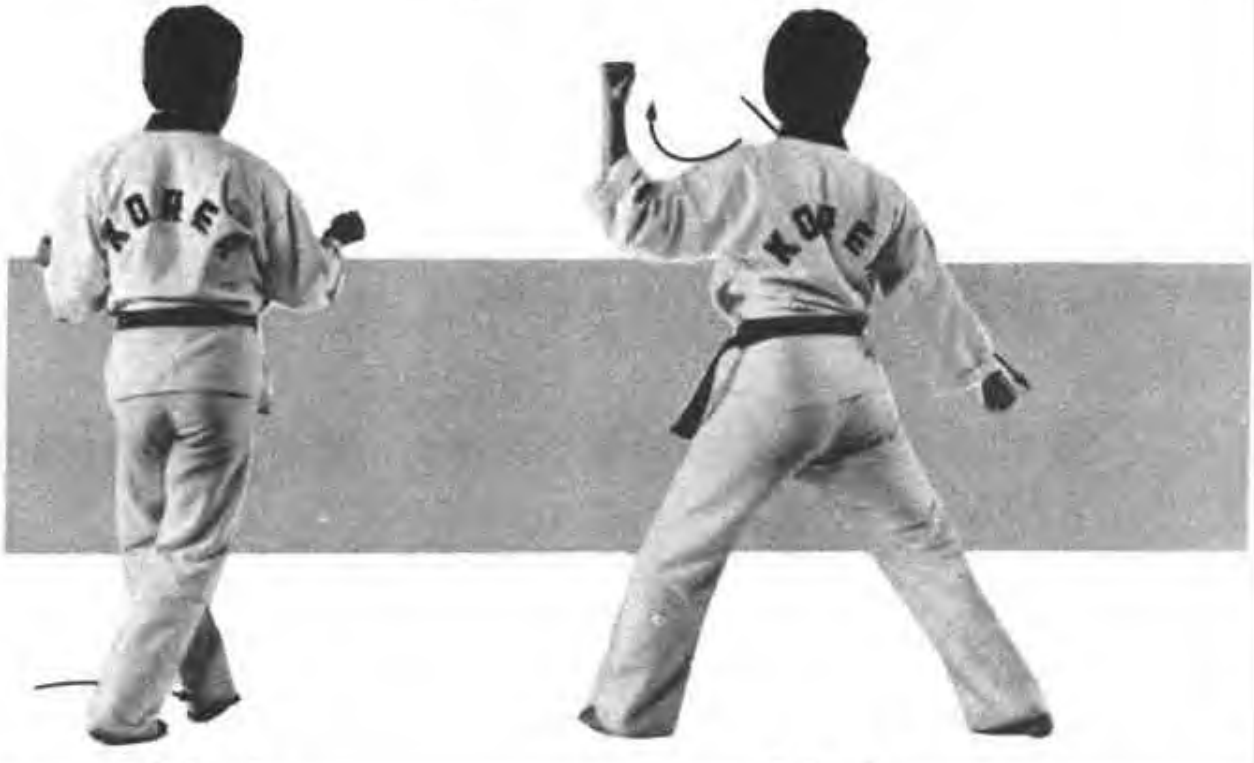
3　足：右足向前（Ⓔ方向）推進1步。
站法：右前屈立。
腕：右中段正拳。

4　足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓕ方向。
站法：右前屈立。
腕：左下段防和右上段防。

5　足：以4狀態。
站法：轉爲左前屈立而朝Ⓕ方向。
腕：將左拳移置右肩，並以右拳給予上擊拳。

6　足：左足移向Ⓓ方向而跟右足交叉，然後將右足向Ⓓ方向推進1步。
站法：左前屈立。
腕：右下段防和左上段防。

[5]




[6-1] [6-2]

[7] [8]

7 足：雙足以6狀態。
站法：變成右前屈立而朝Ⓓ方向。
腕：右拳移置右肩，並以左拳給予上擊拳。

8 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓐ方向。
站法：右後屈立。
腕：左中段手刀防。

9 足：右足保持原狀而將左足稍踏出於前。
站法：左前屈立。
腕：右中段逆拳。

[9] [10-1] [10-2]

⑩ 足：右足前踢之後，收回於原位，然後將左足向後（Ⓐ方向）移退 1 步。

站法：右足稍收而做右虎足步。

腕：右中段掌拳防。

⑪ 足：右足保持原狀，然後將左足移向Ⓒ方向。

站法：左虎足步。

腕：左手刀中段防。

[11]

[12-1] [12-2]

12 足：左足前踢。
站法：左前屈立。
腕：右中段逆拳。

13 足：右足保持原狀而稍移靠左足。
站法：左虎足步。
腕：左中段掌拳防。

14 足：以左足爲軸而右旋身體，並朝Ⓒ方向。
站法：右虎足步。
腕：左中段手刀防。

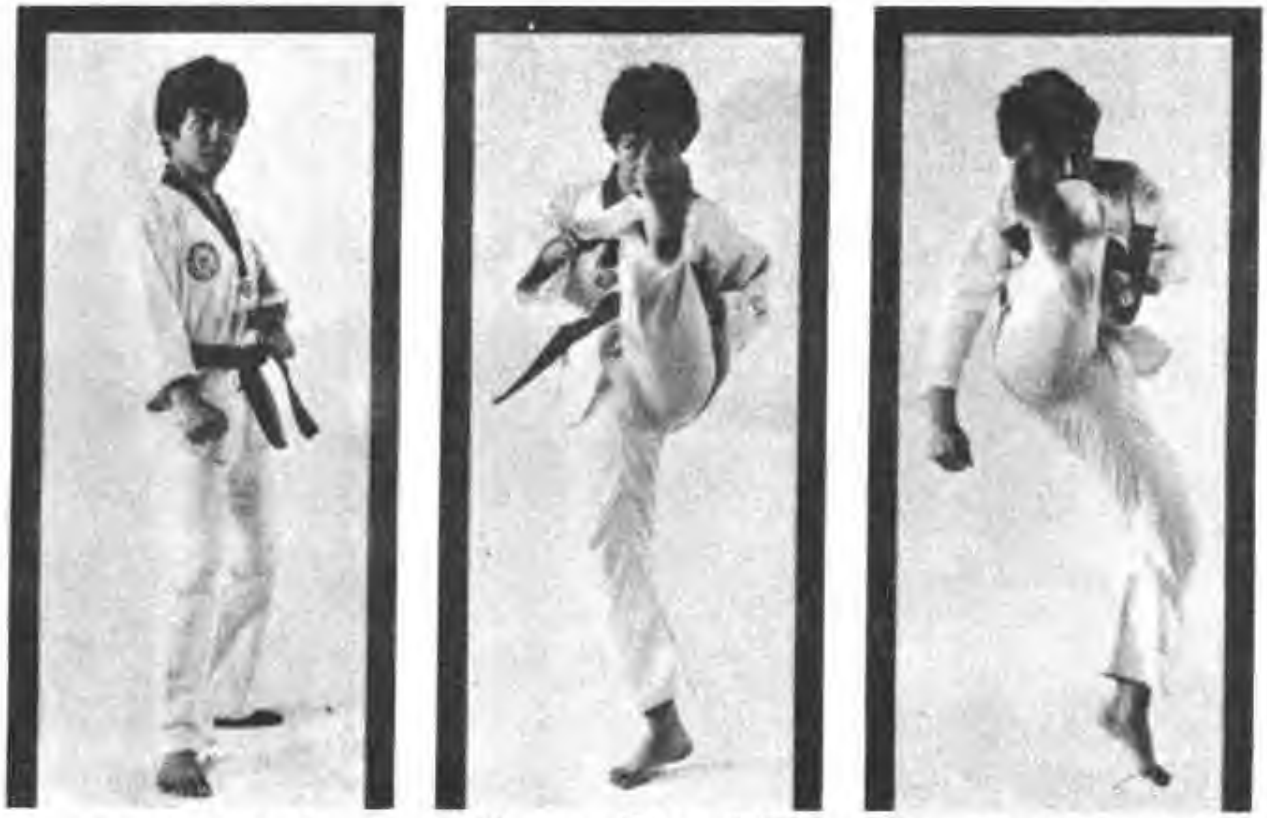
15 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：左中段逆拳。

16 足：左足保持原狀而稍收右足。
站法：右虎足步。
腕：右中段掌拳防。

[13] [14] [15-1]

[15-2] [16]

[17] [18-1] [18-2]



17 的正面圖　18－1 的正面圖　18－2 的正面圖

[18-3] [18-4]

18－3 的正面圖

18－4 的正面圖

17 足：左足保持原狀而右旋身體，然後將右足移向Ⓐ方向。

站法：左後屈立。

腕：右下段防。

18 足：右足保持原狀而左足前踢之後，再實施右足跳前踢。

[19]　[20]

站法：右前屈立。

腕：右中段內防之後，再實施左中段逆拳。

19 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓑ方向。

站法：右後屈立。

腕：左中段手刀防。

20 足：右足保持原狀，然後將左足稍向前（Ⓑ方向）踏出。

站法：左前屈立。

腕：身體左扭而實施右上段肘打。

21 足：雙足保持原狀而右扭身體。

站法：以20原狀。

腕：右拳的上段背拳攻之後，再實施左中段正拳。

[21-1] [21-2]

[22]　[23]

㉒　足：左足保持原狀而右旋身體，並稍收右足而朝⑪方向。
　　站法：左後屈立。
　　腕：右中段手刀防。
㉓　足：左足保持原狀而將右足稍向前（⑫方向）踏出。
　　站法：右前屈立。
　　腕：身體右扭而實施左上段肘打。
㉔　足：雙足保持原狀而左扭身體。
　　站法：以㉓狀態。
　　腕：左拳的上段背拳攻之後，再實施右中段正拳。
【停！】　即左旋身體，並收回左足而恢復準備姿勢。

[24-1]

[24-2] [ 停 ]

# 高 麗

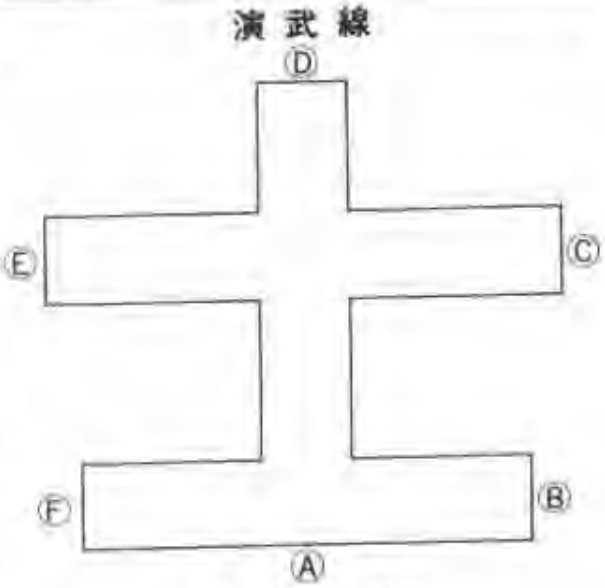
## 高 麗

具有 5000 年歷史和傳統的韓國，除了持有聰明的智慧外，還富於創造心，因此，其文化藝術的遺物都達到於極致。

另則，又以跆拳道的宗主國之身而將高麗人的機智、民族精神等合而爲一，並表現於動作的，就是「高麗」的型。

演武線爲「士」字，所以其動作充分表現出民族的平靜、優美，同時，又充分發揮倍達精神的節度和緩急性。

即如前述，此型的演武線爲「士」字，所以修練者，必須向前演武如「士」字，但依圖解其身體正面却變爲「干」字，這點，希勿將圖解和演武方向混而爲一。




動作數 30

【準備姿勢】

1　足：身體左旋而將左足移向Ⓑ方向。
　　站法：右後屈立。
　　腕：左中段手刀防禦。

[準備姿勢]　[1]

[2-1]　[2-2]

2　足：以右足踢向Ⓑ方向而成爲横踢。
　　站法：將踢出的足放在ⒷⒻ線上而成爲右前屈立。
　　腕：右手刀打。

3　足：保持原狀。
　　站法：保持原狀。
　　腕：左中段逆拳。

4　足：左足保持原狀而稍拉靠右足。
　　站法：左後屈立。
　　腕：右中段外防禦。

[2-3]　[3]

[4]

[5]　[6-1]

5　足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓕ方向。
站法：左後屈立。
腕：左中段手刀防禦。

6　足：以左足踢向Ⓕ方向而成爲橫踢。
站法：將踢出的足放在ⒻⒷ線上而成爲左前屈立。
腕：左手刀打。

7　足：保持原狀。
站法：保持原狀。
腕：右中段逆拳。

[6-2]

[6-3]　[7]

[8] [9-1] [9-2]

[8] 足：右足保持原狀而稍拉靠左足。
站法：右後屈立。
腕：左中段外防禦。

[9] 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向。
站法：左前屈立。
腕：左手刀下段防之後，開啓右手的拇指和食指間而刺攻對方頭部。

[10] 足：右足前踢。
站法：右前屈立。
腕：右手刀下段防之後，開啓左手拇指和食指間而刺攻對方頭部。

[11] 足：左前前踢。
站法：左前屈立。

[10-1]　[10-2]　[10-3]

[11-1]　[11-2]　[11-3]

[12-1] [12-2] [13]

腕：左手刀下段防之後，開啓右手的拇指和食指間而刺攻對方頭部。

12 足：右足前踢。

站法：右前屈立。

腕：右手掌由下向上移至腰部，左手掌則由上下押（以足頸推押膝部的動作）。

13 足：以右足爲軸而右旋身體，然後將左足移向Ⓐ方向而朝Ⓓ方向。

站法：右前屈立。

腕：中段雙手防禦。

[14-1]　[14-2]　[15]

⑭　足：左足前踢。
　　站法：左前屈立。
　　腕：跟⑫相反，亦即左手掌上移，而右手掌則由上下押。

⑮　足：保持原狀。
　　站法：保持原狀。
　　腕：中段雙手防禦。

[16] [17]

16 足：以左足跟爲軸而右旋身體，然後將右足移向Ⓔ方向。
站法：騎馬姿勢。
腕：朝Ⓒ方向實施左中段手刀防禦。

17 足：保持原狀。
站法：保持原狀。
腕：右拳背拳打。

18 足：右足移至左足側之後，再實施橫踢。
站法：將踢出的足放在Ⓒ Ⓔ線上而成爲右前屈立。
腕：左手掌向上而攻打目標同時，將右手掌移至左肩。

[18-1]　[18-2]

[18-3]

[19]　[20-1]　[20-2]

19　足：左足保持原狀而稍拉靠右足。
　　站法：高位的右前屈立。
　　腕：雙手交叉而實施右下段防禦。

20　足：左足推進1步，並以左手掌押防後，再將右足推進1步。
　　站法：騎馬姿勢。
　　腕：右拳以左手支撐，並向Ⓔ方向實施右肘打。

[21]　[22]

21　足：保持原狀。
　　站法：保持原狀。
　　腕：朝Ⓔ方向實施右中段手刀防禦。
22　足：保持原狀。
　　站法：保持原狀。
　　腕：左拳背拳打。

[23-1]　[23-2]

[23-3]　[24]

23　足：左足移至右足側而交叉雙足，並朝Ⓔ方向實施橫踢之後，再左旋身體。

站法：放下踢出的足，並朝Ⓒ方向成爲左前屈立。

腕：右手掌向上而攻打目標同時，將左手掌移至右肩。

24　足：右足保持原狀而稍拉靠左足。

站法：高位的定前屈立。

腕：雙手交叉而實施左下段防禦。

[25-1] [25-2]

25 足：右足推進1步，並以右手掌押防後，再將左足推進1步。

站法：騎馬姿勢

腕：左拳以右手支撐，並向©方向實施左肘打。

26 足：右足移靠於左足。

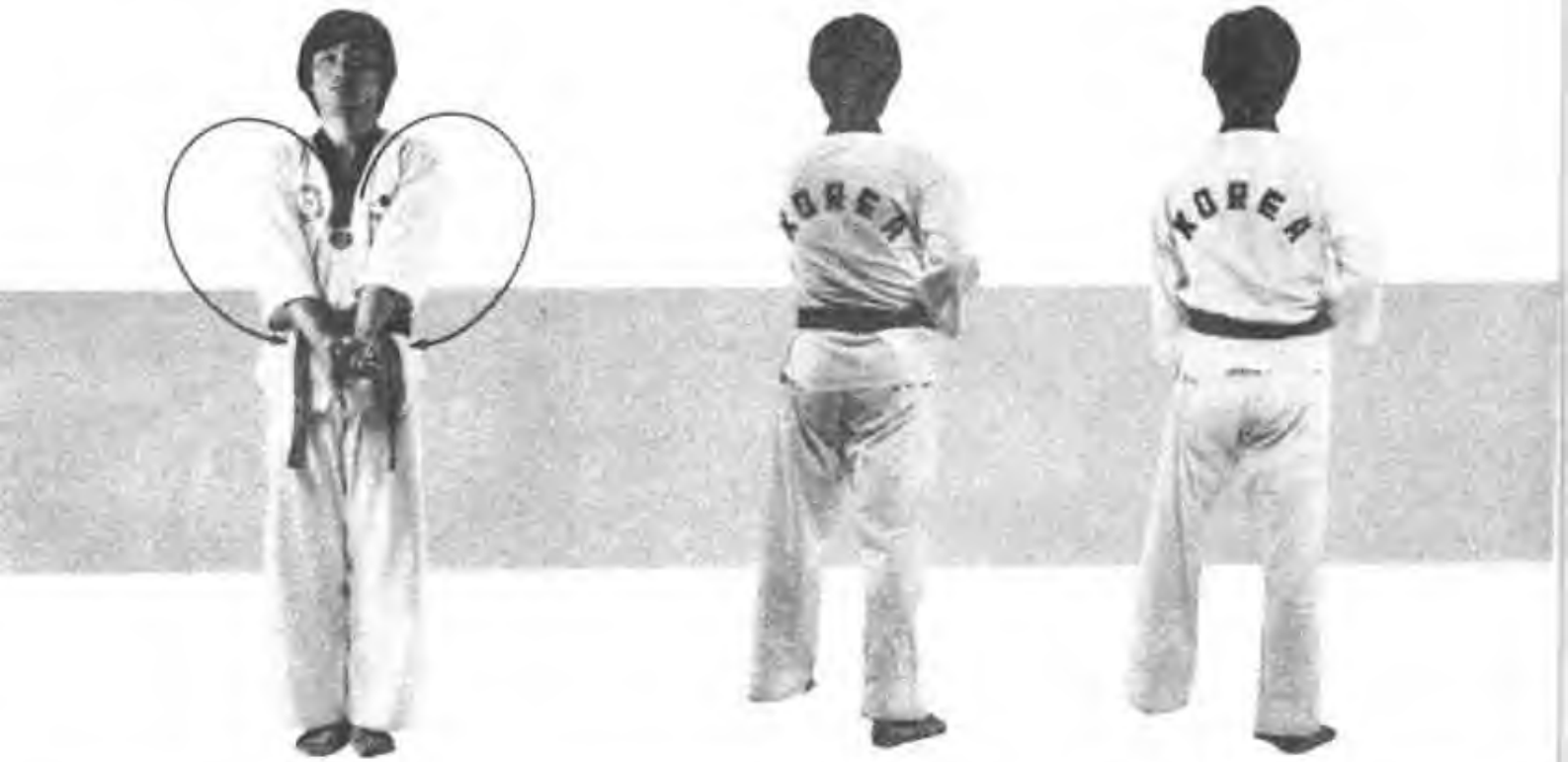
站法：併脚站立。

腕：雙手向兩側開啓後，在下腹前將左拳移置右手掌，並做呼吸調節。

27 足：以右足跟爲軸而左旋身體，然後將左足移向Ⓓ方向。

站法：左前屈立。

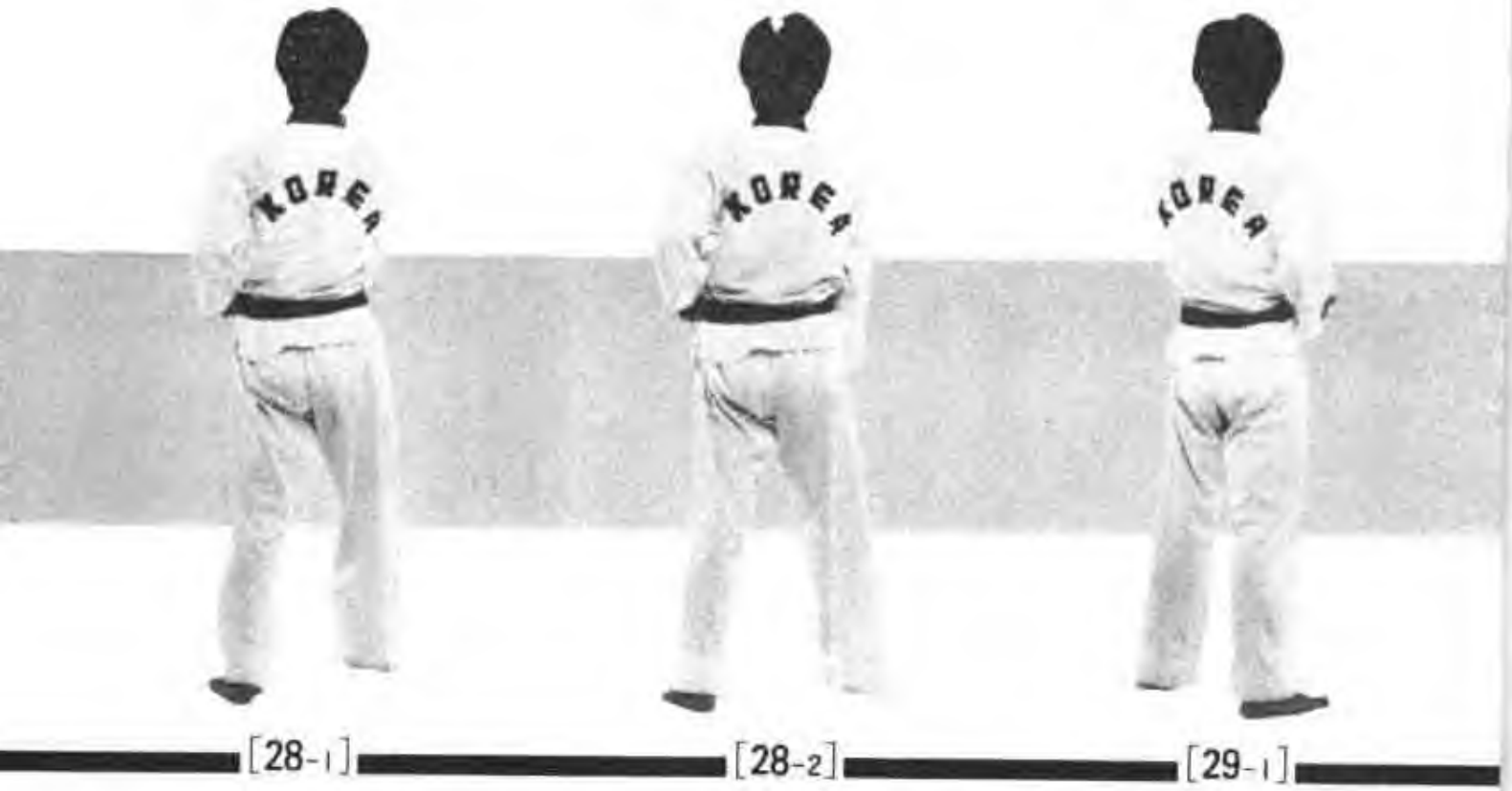
腕：左手刀打，或左手刀下段防禦。



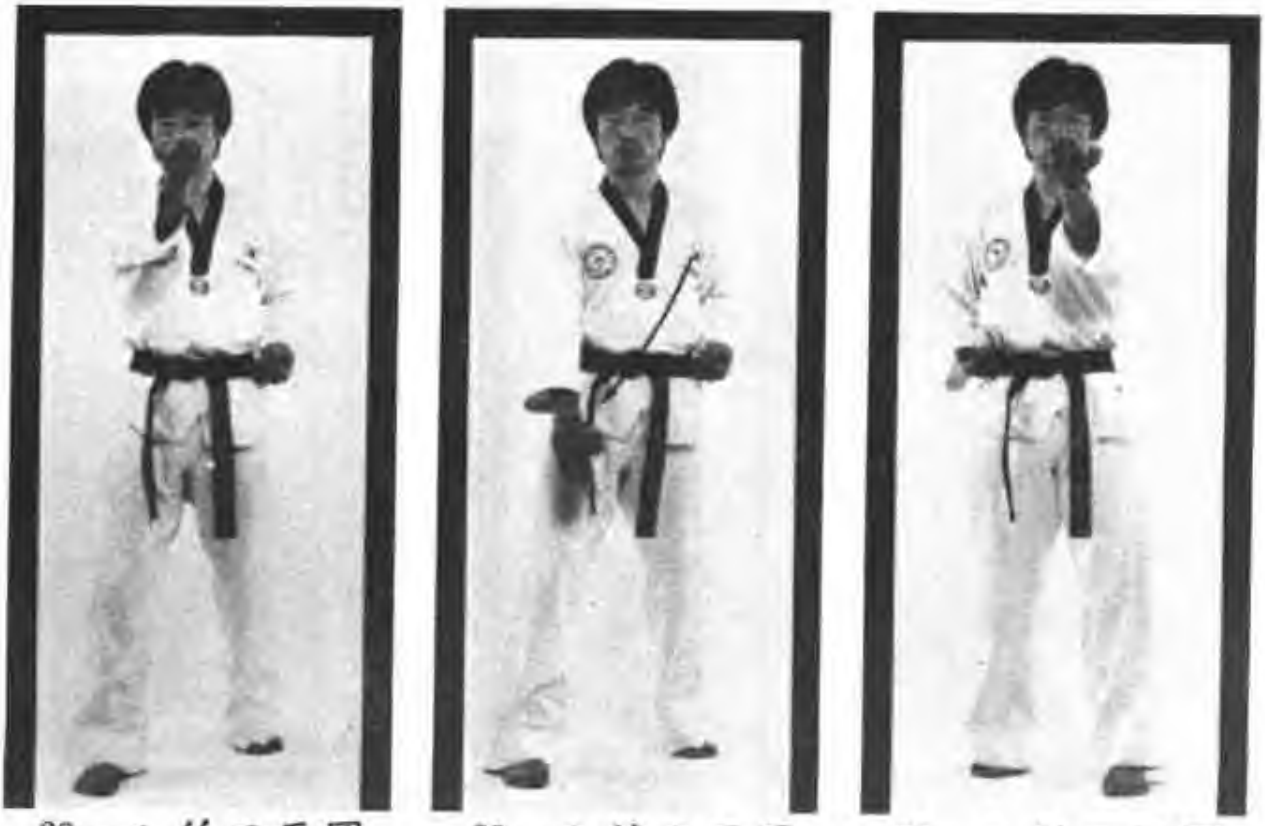

[26]　[27-1]　[27-2]

27－1 的正面圖

27－2 的正面圖




[28-1]　[28-2]　[29-1]



28－1 的正面圖　28－2 的正面圖　29－1 的正面圖

[29-2]

29－2的正面圖

28　足：右足推進1步。
　　站法：右前屈立。
　　腕：右手刀打，或右手刀下段防禦。

29　足：左足推進1步。
　　站法：左前屈立。
　　腕：右手刀打，或左手刀下段防禦。

[30] [ 停 ]

30的正面圖

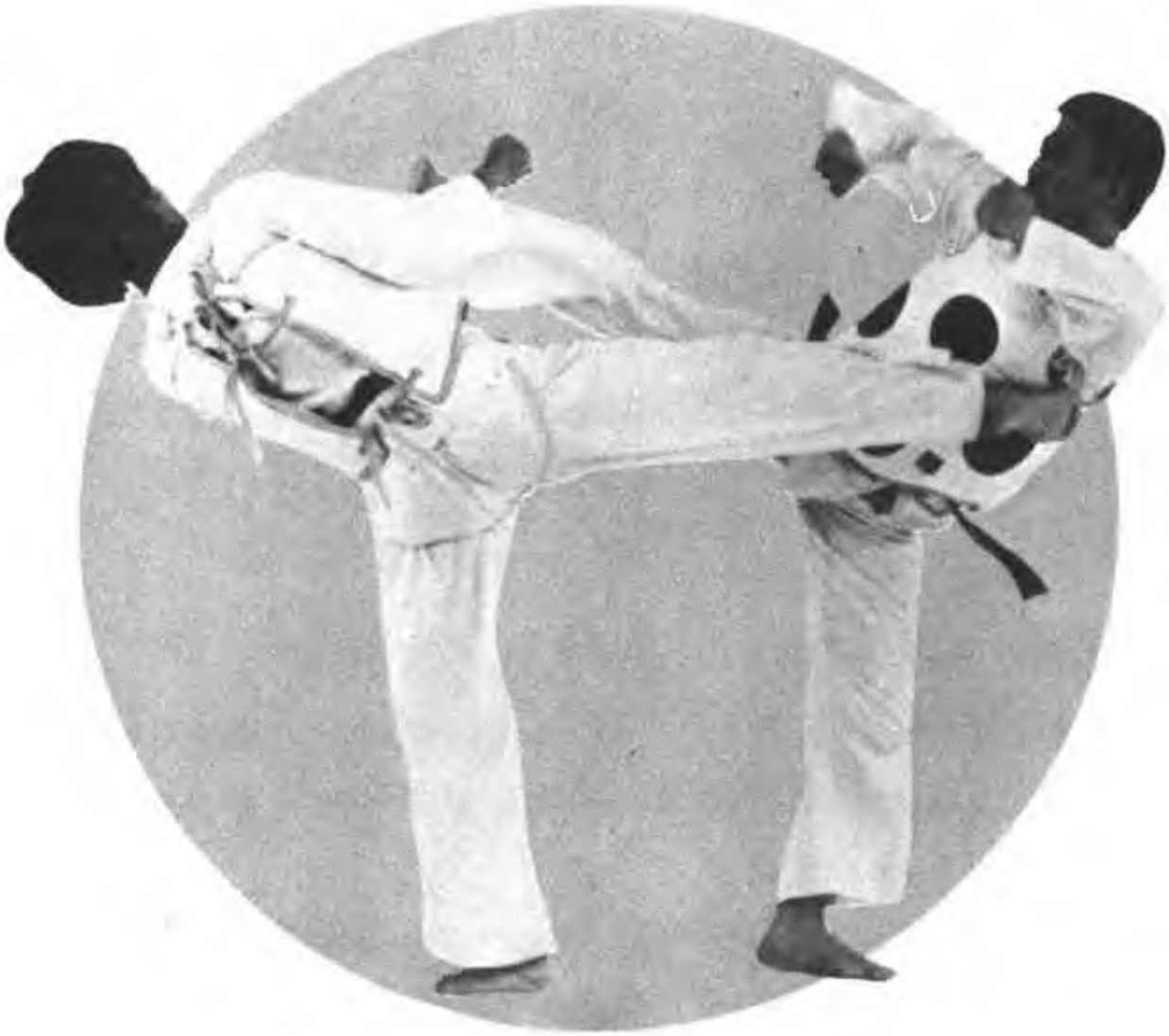
30 足：右足推進1步。

站法：右前屈立。

腕：開啓右手的拇指和食指間而刺攻對方頭部。

【停！】 即以右足跟爲軸而左旋身體，並收回左足而恢復於準備姿勢。

# 附　錄



# 跆拳道競技規則

## 第 1 條 目的

本競賽規則是，對世界跆拳道聯盟（以下簡稱爲「聯盟」）、大陸別地域聯盟以及加盟各國的國內聯盟等所主辦的各類級競賽有關規定，確保其普遍性、標準性爲目的。

## 第 2 條 競賽規則的適用

本競賽是聯盟、大陸別地域聯盟，以及加盟各國的國內聯盟所主辦的所有資格賽所適用者。

1 爲配合加盟各國的國內聯盟狀況，國內聯盟可經聯盟執行委員會的同意下，修正競賽規則，並予以實施。

2 凡欲使用以自國語文所書寫「聯盟」競技規則的加盟各國國內聯盟、協會等，都可經翻譯的聯盟執行委員會同意而使用。

## 第 3 條 競賽場

競賽場以木材，或類似而被承認的材料予以建造，並使表面平坦。又，競賽場以每邊 12 m 正方形爲準，並且無任何障礙突出物。（第 1 圖參照）

但因環境條件所限而高出基地 20 cm 以內設置競賽場亦可。

競賽場分爲 2 區域，並以兩區域間的境界爲境界線。

1 比賽場、境界線、安全區域

競賽中央部 8 m 見方的境界，以寬 7.5 cm 白線標示。

並做爲境界線，境界線內的區域，叫比賽場。

2　主審、副審、選手的位置標示

(a)　主審的位置標示

由競技場的中心點起在陪審團員席相反方向的1.5m處，劃15cm 直徑圓圈做爲主審位置。

(b)　副審判員的位置標示

相距各角50cm處，畫4個直徑15cm白圈做爲副審判員的位置，並加以1到4的黑字。靠近陪審團員席的左圈爲(1)，遠離陪審團員席的左圈爲(2)，遠離陪審團員席的右圈爲(3)，靠近陪審團員席爲(4)。

(c)　陪審團員的位置標示

面對主審位置，並至少由境界線中心相距3m處，劃直徑15cm圓圈做爲陪審團員位置。同時，在陪審團員位置擺設桌子和椅子。

(d)　選手的位置標示

由比賽場中心向左右相距1m處，劃直徑15cm圓圈2個做爲選手位置。（左圈爲藍，右圈爲紅）

(e)　教練的位置標示

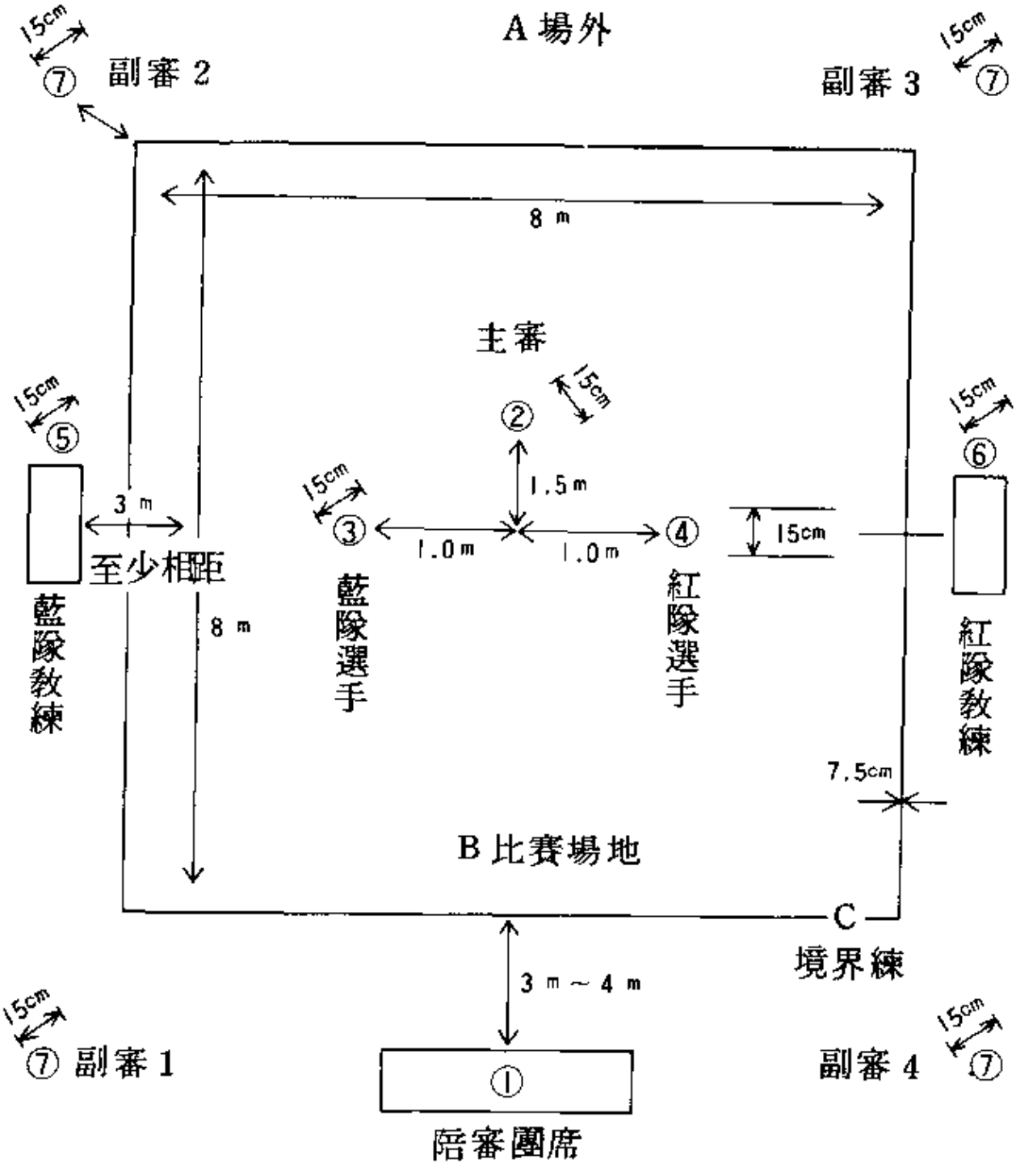
靠近藍選手和紅選手位置，並且至少相距境界線中心3m處，劃直徑15cm的藍圈和紅圈各1個。面對競技場而位於陪審團員左邊的是藍隊做線位置，右邊的是紅隊教練位置。

## 第4條

1　選手的資格

凡參加各段級的跆拳道競技會選手，都要具備下列資格。

＜第1圖＞




A是場外，B是比賽場地，C是境界線。

①是陪賽團席，②是主審位置，③是藍隊選手位置，④是紅隊審手位置，⑤是藍隊教練位置，⑥是紅隊教練位置，⑦是副審位置。

(a) 韓國國技院所頒發的段級證明書持有者。

(b) 參加團隊國籍的持有者以及其國的居住者。

(c) 國內跆拳道聯盟所推荐者。

2 選手的服裝。

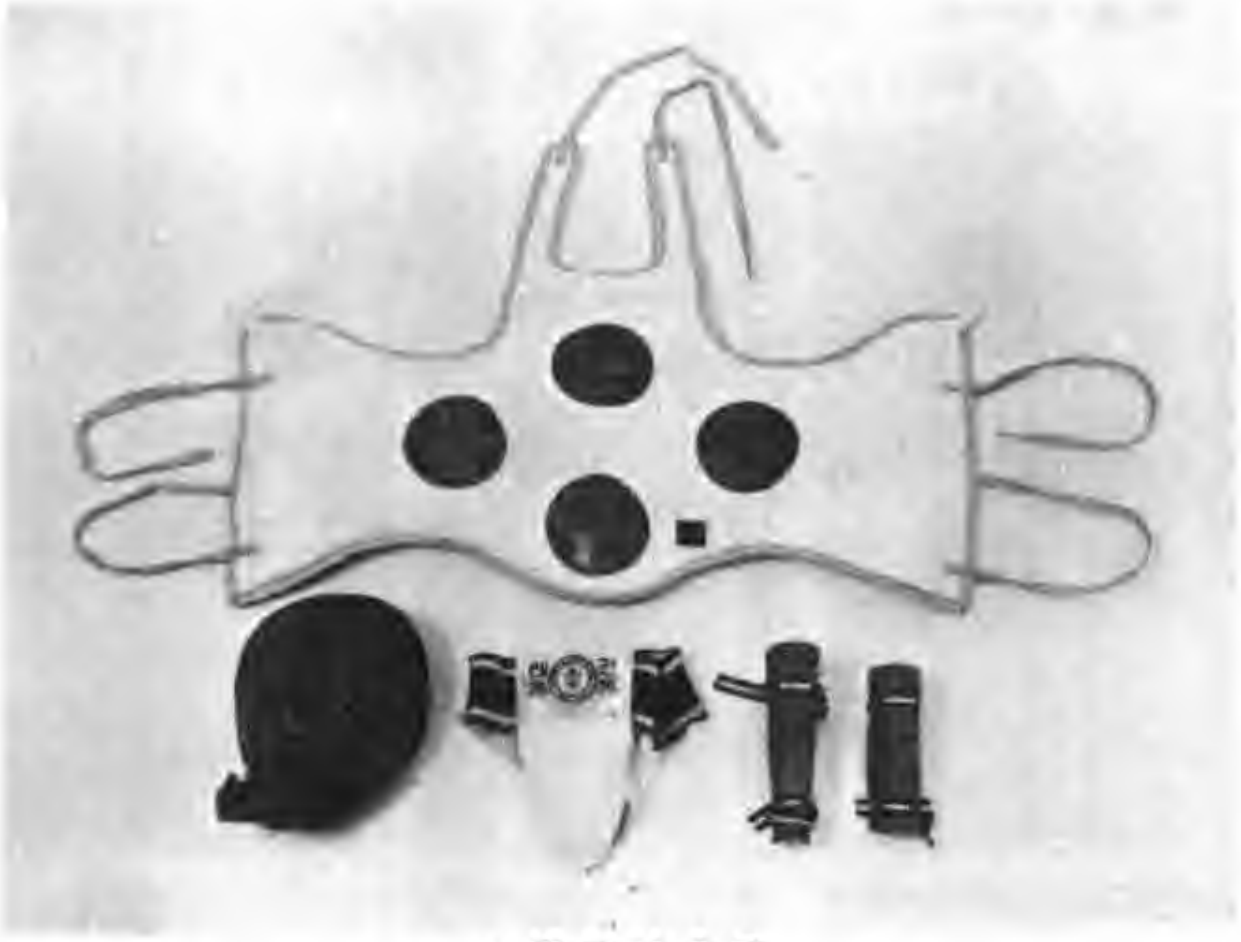
(a) 選手要穿戴「聯盟」所指定的制服，和所指示的護具。

(b) 選手在上衣背部加附選手號碼。

(c) 選手不得穿戴其他任何衣服、附屬品（眼鏡、鞋子、腕錶等）。

## 第 5條 重量級區分

體重量級區分：



比賽用防身具

比賽時要着穿道服
和防身具

A、男子的重量區分

| | 種別 | 重量 |
|---|---|---|
| 1 | 鰭量級 | 48 kg 以下 |
| 2 | 蠅量級 | 48 ～ 52 kg以下 |
| 3 | 雛量級 | 52 ～ 56 kg以下 |
| 4 | 羽量級 | 56 ～ 60 kg以下 |
| 5 | 輕量級 | 60 ～ 64 kg以下 |
| 6 | 輕中量級 | 64 ～ 68 kg以下 |
| 7 | 中輕量級 | 68 ～ 73 kg以下 |
| 8 | 中量級 | 73 ～ 78 kg以下 |
| 9 | 重量級 | 78 ～ 84 kg以下 |
| 10 | 超重量級 | 84 kg 以上 |

B、女子的重量區分

| | 種別 | 重量 |
|---|---|---|
| 1 | 鰭量級 | 40 kg 以下 |
| 2 | 蠅量級 | 40 ～ 44 kg以下 |
| 3 | 雛量級 | 44 ～ 48 kg以下 |
| 4 | 羽量級 | 48 ～ 52 kg以下 |
| 5 | 輕量級 | 52 ～ 57 kg以下 |
| 6 | 輕中量級 | 57 ～ 62 kg以下 |
| 7 | 中量級 | 62 ～ 67 kg以下 |
| 8 | 重量級 | 67 kg以上 |

## 第6條　計重

1　各重量級的選手在競技期間每天必須依指定時間、場所計測體重，此體重是指裸身而乘載於體重計時所顯示的重量。

第1天的計重在競技的2小時前，以後則當天競技的1小

時前完成。但得經聯盟執行委員會的同意下變更計重時間。

## 第7條　競賽的分類和方法

競賽分爲個人賽和團體賽，有時還可舉行預賽淘汰方式。

1　團體賽時完全無重量限制而舉行。團體的選手有正選手5人，候補1人而組成，並且依出賽順序競技。但候補要當正選手負傷時才可代爲出場競技。

2　個人賽於重量區分範圍內進行，其第1、2、3名得獎者，則依各重量區分結果而決定之。

3　以個人淘汰方式進行的團體賽優勝隊，首先，依第2項個人淘汰結果選出個人優勝者，然後再依事先規定的得分方式決定之。

4　有4選手以上參加的預選淘汰賽，爲使2次賽參加選手或爲4人、8人、16人起見，必須在1次賽中產生足夠的不戰勝數。

在1次賽中的不戰勝選手，其在2次賽中則要比1次賽晉級的選手早出與賽。但這是僅限於1次賽的選手爲3人，或有3隊以上競技時才可。

至於競技方法和優勝者的選擇則由執行委員會決定之。

## 第8條　抽籤

競賽程序依下列抽籤而作成。

抽籤由抽籤委員會在「聯盟」委員和參加國代表會同下，於競賽前一日完成。

抽籤要依參加各國向「聯盟」提出的正式名稱英文字母順序進行。但未到場抽籤者，由大會委員代爲抽籤。

## 第 9 條　競賽時間

正式的比賽時間爲每場三回合，每回合 3 分鐘，其間各休息 1 分鐘。但有時可將每回合改爲 2 分鐘，休息爲 30 秒。

## 第 10 條　選手的唱名

選手的姓名，或指定號碼都在競賽前 3 分鐘唱出，並每隔 1 分鐘再唱名 1 次，共 3 次。選手於第 3 次唱名後，未在 1 分鐘內出場者，視同棄權論。

## 第 11 條　競賽的開始和結束

每回合的比賽由主審宣布「開始」而開始，並以計時員的比賽終了訊號而宣布「停」即結束。

## 第 12 條　比賽開始和終了時的位置

1　選手分別在比賽場內指定位置，面向陪審席站立。

2　主審站在比賽場內指定位置，並面向陪審席。

3　副審坐在比賽場四角位置的椅子，並面向各角。

4　陪審團員坐在陪審團席，並面向主審與選手。

## 第 13 條　比賽開始前與結束後的儀式

1　個人賽開始前的儀式

(a)　選手依主審的「立正」、「敬禮」等口令、動作，向陪審敬禮。

(b)　選手依主審「向左、右轉」的口令、動作，面對面立正站好，再依「敬禮」的口令下，互相行禮。

(c)　主審依序檢查藍選手和紅選手的服裝。

(d)　主審宣布「準備」、「開始」而開始比賽。

2　個人賽結束後的儀式

(a)　選手分別回到各自位置，並面對面站好。

(b)　選手依主審「立正」、「敬禮」的口令面相互行禮。

(c)　選手依主審「向左、右轉」、「敬禮」的口令而轉向陪審席，並敬禮。

(d)　主審收集各副審的評分表，送達陪審席，並得到陪審對勝負的判決指示後，走到雙方選手之間，面向陪審站立。

(e)　主審宣布勝者。

(f)　退場。

3　團體賽開始前的儀式

(a)　兩隊選手（各隊選手爲5人）依名單順序，面對陪審縱排站好。

(b)　兩隊選手依主審「敬禮」口令下，站立向陪審敬禮。

(c)　兩隊選手依主審「向左、右轉」、「敬禮」口令下，面對面站好，並相互行禮。

(d)　兩隊選手走到比賽場外的指定地點，等待依序比賽。

(e)　選手依個人賽規則進行比賽。

4　團體賽結束後的儀式

(a)　兩隊選手在最後比賽終了之後，隨即進入比賽場內，並面對面排好。

(b)　選手依主審「立正」、「敬禮」口令下，相互行禮。

(c)　選手依主審「向左、向右轉」口令下，轉向陪審席，並敬禮。

(d)　主審宣布勝隊。

(d)　退場。

## 第14條　依下列方法決定有效得分

1　拳技擊中對方的心窩、脇腹、腹部者得1分。

2　脚技擊中對方顏面、心窩、脇腹、腹部者得1分。

3　除對方陰部外的任何部位，以拳、脚技擊倒對方者得1分。

4　有效攻擊之後自行跌倒，或抓住對方、妨礙對方攻擊者，先前得分爲無效。

## 第15條　扣分

選手有下列犯規行爲者，應扣1分（主審暫停比賽，並宣布扣分）。

扣分並不以各回合計算，而以三回合的總分合併計算。選手扣分達3分者，主審應即判定喪失比賽資格，並宣布對方選手獲勝。

1　對方跌倒後仍加以攻擊者。

2　以拳擊中對方顏面而受傷者。

3　以頭撞擊對方者。

4　主審宣布「離開」後，仍故意攻擊對方者。

5　選手或教練有不檢行爲，粗魯言詞者。

## 第16條　警告

選手有下列犯規行爲時，主審應即發出警告，並扣分0.5。警告的扣分並不以各回合計算，而以總分合併計算。選手受到6次警告時（0.5分×6），主審應即判定喪失比賽資格，面宣布對方得勝。

1　壓押對方者。

2　背朝對方而不交戰者。

3　故意遠離境界線外者。

門志高昂的比賽場面

4 以膝蓋攻擊者。
5 摔倒對方者。
6 僞裝受傷者。
7 始終走動於境界線周邊者。
8 故意攻擊對方陰部者。
9 故意跌倒者。
10 以手、肩、體等推撞對方者。
11 以拳攻擊對方顏面者。
12 選手，或教練有不雅言詞、粗魯行爲者。

## 第 17 條 判決

判決的依據如下：

1　因對方喪失比賽資格的獲勝。
2　因對方的退場而獲勝。
3　因對方的負傷而獲勝。
4　因擊倒對方而獲勝。
5　因體重超過而獲勝。
6　因得分而獲勝。
7　因對方扣分而獲勝。
8　因比賽優勢而獲勝。

## 第 18 條　擊倒後的措施

選手以合乎規則的攻擊使對方跌倒於比賽場內，或搖晃不停時，主審應即採取下列措施。

1　主審宣布「離開」而阻止攻擊的選手，並使其遠離被擊倒的選手。
2　主審應在倒地選手身旁，以大聲數 1 到 10，每數間隔 1 秒鐘，並以手勢表示所經過的秒數。
3　數完10秒而被擊倒選手仍然無法站立比賽者，主審應宣布其對方選手以ＫＯ獲勝。
4　當主審數至(8)而被擊倒選手站立，並在數至(10)時，已回到原比賽位置而有續賽意願者，主審應即確認已恢復之後，始可宣布繼續比賽。
5　主審的數秒行爲，不因比賽時間終了而停止，而應於數完10秒之後，宣布對方以ＫＯ獲勝。
6　兩選手都擊倒之後，一方選手站立時，如有另一方選手仍然倒地不起者，主審應繼續數秒。
7　兩選手都擊倒之後，數到10秒而仍然未能站立者，以擊倒之前雙方選手的得分，來判決獲勝者。

8 選手因顏面被擊中而暈倒時，主審有召請大會醫師入場診察之義務。

9 選手因犯規動作而擊倒對方時，主審要採取下列措施。

(a) 選手因手技擊中顏面而暈倒時，主審應判決攻擊者失敗。

(b) 但若發覺故意攻擊其陰部時，則主審應即判決攻擊者爲失敗。

如果主審難以自己的判斷來判定時，可以徵詢大會醫師的意見，或跟副審等協議而決定獲勝者。

## 第 19 條 因受傷而比賽暫停的措施

選手的一方，或雙方因受傷而暫停比賽時，主審應即宣布「離開」，並採取下列措施：

1 主審宣布「時間暫停」，計時員即暫停計時。

2 主審應檢查受傷狀況，並判斷可否續賽。

3 比賽不可能繼續進行時：

(a) 主審要判定造成受傷原因之一方爲失敗。

(b) 主審對受傷原因難以判斷時，得以受傷前的得分來判決勝負。

4 緊急救護後，繼續比賽時：

(a) 主審應同意選手在不超過 1 分鐘的緊急救護。

(b) 主審對繼續經過 1 分鐘而不表示繼續比賽的一方，可判定爲失敗。

5 主審難以自己判斷時：

(a) 主審可徵詢大會醫師的意見，以決定其勝負。

(b) 主審可與副審協議後，決定獲勝者。

## 第 20 條 裁判員（主審、副審、陪賽團）

1　資格

(a)　持有各級的國際審判員資格證明書者。

(b)　持有1級國際審判員資格證明書者爲應聘爲陪審。2級者應聘爲主審，3級者應聘爲副審。但得經技術委員會的決議才可變更上述的限制。

(c)　不屬於任何特定的參加國隊伍職員者。

2　任務

(a)　主審

①　主審應負責控制競賽的進行，並宣布比賽的開始、終了、警告、離開、繼續、扣分、勝負的決定、命令退場、計時暫停、手勢表示得分無效等。

②　主審當比賽終了之後，收集副審的評分卡，連同自己的評分表一齊送交陪審團。

③　當陪審提出詢問時，主審應對決定、扣分、警告等陳述自己意見。

(b)　副審

①　副審應將得分、扣分、警告等隨時記錄。

②　副審當比賽終了後，立即將評分卡送交主審。

③　副審被陪審、主審提出詢問時，應對特定得分、警告、扣分等陳述自己意見。

(c)　陪審

①　陪審應檢核主審的警告、扣分，以及主審、副審的評分表，以判定勝負。

②　陪審對誤判有修正權，並且有報向大會，或執行委員會要求更換主審，或副審。

3　審判員決定的責任

審判員所做決定具有絕對性，爰對此有所抗議者，必須依

規定手續正式向大會提出抗議。

## 第21條 審判員的組成

1 審判員由主審1人，副審4人，陪審團員2人而組成。但得酌視情況改爲主審1人、副審2人、陪審1人亦可。

2 審判員的分配於競賽程序表決定後才可決定，並於比賽前1小時分別通知執行該項比賽之審判員。

3 爲使審判中立、公正起見，審判員不得與選手同一國籍，或同一國內聯盟中選聘爲審判員。有時，可酌視實情修正上述規則。但跟選手同一國籍的主審，則不得聘爲該項比賽的審判員。

## 第22條 本規則未規定的其他事項

如遇有本規則未規定事項發生時，依下列方式處理之。

1 其事項若是與競賽有關者，由審判員的合議而處理。

2 其事項與競賽無關者，由大會執行委員會的合議而處理。

＜附則＞

本競賽規則自1977 年10 月1 日起實施。

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):


```
{
  "before_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTEzNjMxNTcuemlw",
    "filename_decoded": "11363157.zip",
    "filesize": 4317958,
    "md5": "a1d2e58992ba8475bade58a7c6551c60",
    "header_md5": "24f9f7099f62e6d59b5cec5d6815df5b",
    "sha1": "80676aa3132ab536e4589081abd23d8cb3bf2b13",
    "sha256": "f7516b618ac9ec8bd9b1dec1428f526167717057c476b05c368b8078aca79ebc",
    "crc32": 1919457339,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 4307862,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 206,
    "pdg_main_pages_max": 206,
    "total_pages": 209,
    "total_pixels": 0
  },
  "after_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTEzNjMxNTcuemlw",
    "filename_decoded": "11363157.zip",
    "filesize": 61744935,
    "md5": "39872c2f2ca78cf72c7c27023c1697fa",
    "header_md5": "fe2981c390d08b8564205c28e0619429",
    "sha1": "41e25f154c072050726b7f6c4051104ffd39f11b",
    "sha256": "7d512b60e030561805fefad646d072e239b7d2a2a14cae0614b245ad8cd254b6",
    "crc32": 3139861633,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 62624935,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 206,
    "pdg_main_pages_max": 206,
    "total_pages": 209,
    "total_pixels": 211987200
  },
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```